

Främjande av elevers psykiska hälsa

*En kvalitativ studie om hur finlandssvenska klasslärare
främjar elevers psykiska hälsa*

Daniela Streng

Avhandling för magisterexamen

Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier

Åbo Akademi

Vasa, 2018

Abstrakt

Författare Daniela Streng	Årtal 2018
Arbetets titel Främjande av elevers psykiska hälsa - en kvalitativ studie om hur finlandssvenska klasslärares främjar elevers psykiska hälsa	
Opublicerad avhandling för magisterexamen i pedagogik Vasa: Åbo Akademi. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier	
Sidantal: 74	
Referat <p>Det övergripande syftet för denna studie är att undersöka hur lärare i den grundläggande utbildningens lägre årskurser arbetar för att främja elevernas psykiska hälsa, samt att få en inblick i hur några finlandssvenska klasslärare arbetar för att främja den psykiska hälsan hos eleverna i klassrummet.</p> <p>Utgående från syftet har följande forskningsfrågor utarbetats:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Vad avser klasslärare med psykisk ohälsa?2. Hur vanligt är det enligt klasslärarna med psykisk ohälsa bland eleverna?3. Hur arbetar klasslärare konkret för att främja den psykiska hälsan hos eleverna i klassrummet?4. Vilka är klasslärares utmaningarna med att arbeta för att främja elevernas psykiska hälsa? <p>Studien placerar sig inom det hermeneutiska paradigmet med kvalitativ forskningsansats. Materialet samlades in genom kvalitativa, semistrukturerade intervjuer med fem finlandssvenska klasslärare. Data analyserades med hjälp av innehållsanalys och kategorisering.</p> <p>Resultatet visade att klasslärarna till stor del vet vad psykisk hälsa är och att de är medvetna om att psykisk ohälsa blivit allt vanligare i yngre ålder, vilket de även noterat i respektive skolor. Klasslärare främjar psykisk hälsa i klassrummet med hjälp av främjade program, genom att skapa goda relationer till eleverna, genom vardagliga rutiner, skapa en positiv och trygg skolmiljö, samt genom att arbeta med styrkor, svagheter och positivt tänkande.</p>	
Sökord Psykisk hälsa, mental health, mienterveys, psykisk ohälsa, mental illness främjande arbete, promote, välmående, well-being, elever, pupils, lärare, teachers	

Innehåll

1 Inledning.....	5
1.1 Bakgrund.....	5
1.2 Forskningsproblem.....	8
1.3 Disposition.....	9
2 Psykisk hälsa	11
2.1 Begrepp och definitioner	11
2.2 Tidigare forskning.....	13
2.3 Den grundläggande läroplanen om psykiska hälsa.....	14
2.4 Psykisk hälsa i Finland bland barn och unga	15
2.5 Kännetecken på och orsaker bakom psykisk ohälsa.....	16
2.6 Främjande arbete i förskola och skola	17
2.7 Risk- och skyddsfaktorer	25
3 Metod.....	28
3.1 Syfte och forskningsfrågor.....	28
3.2 Forskningsansats	29
3.3 Val av respondenter och genomförande	30
3.4 Insamling och analys av data	32
3.5 Reliabilitet, validitet och etik	34
4 Resultat.....	36
4.1 Klasslärares syn på psykisk ohälsa	37
4.2 Klasslärares syn på hur vanligt förekommande psykisk ohälsa är bland eleverna	39
4.3 Klasslärares arbetsmetoder för att främja den psykiska hälsan hos eleverna i klassrummet	41
4.4 Klasslärares utmaningar med att arbeta för att främja elevernas psykiska hälsa	48
5 Sammanfattande diskussion	53
5.1 Resultatdiskussion	53
5.2 Metoddiskussion.....	63
5.3 Förslag till fortsatt forskning.....	65
6 Litteraturförteckning.....	66
Bilagor	76

Tabeller

Tabell 1. Responenter	36
------------------------------------	----

Figurer

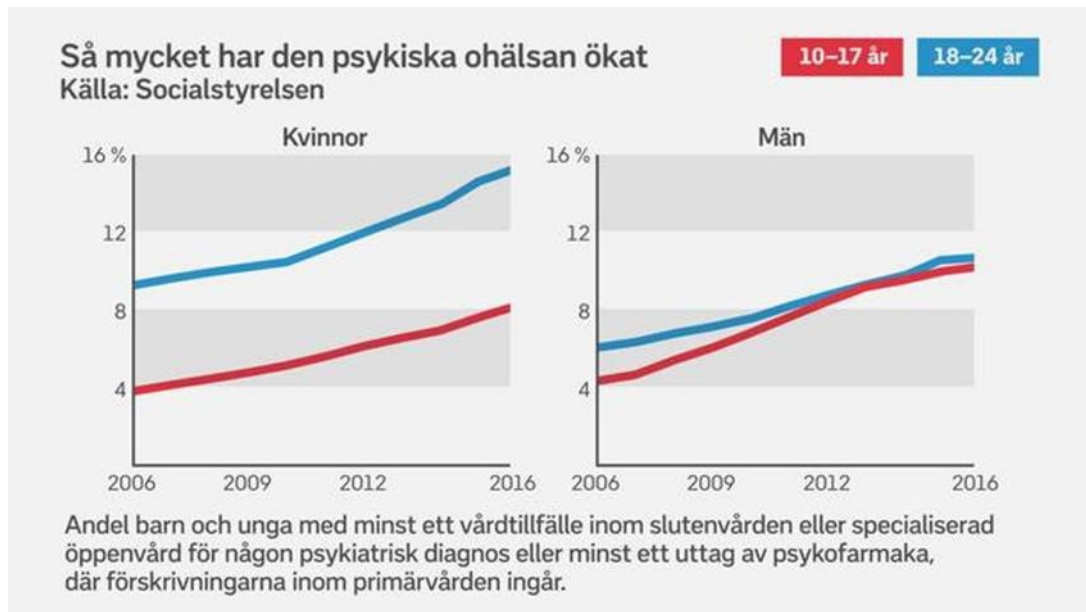
Figur 1. Ökning av psykisk ohälsa hos barn och unga vuxna i Sverige åren 2006-2016	6
Figur 2. Det ökande antalet barn under 12 år som behöver psykisk vård.	7
Figur 3. Klasslärares syn på psykisk ohälsa.....	37
Figur 4. Klasslärares syn på hur vanligt förekommande psykisk ohälsa är bland elever.	39
Figur 5. Klasslärares arbetsmetoder för att främja elever psykiska hälsa	41
Figur 6. Klasslärares utmaningar med främjande av elevers psykiska hälsa.	48

1 Inledning

I detta kapitel presenterar jag bakgrunden till varför jag valt att undersöka detta ämne. Här presenteras bakgrunden till undersökningen, forskningsproblemet och syfte samt en kort beskrivning av undersökningens syfte och forskningsfrågor.

1.1 Bakgrund

Psykisk ohälsa, depression, dålig självbild och prestationsångest bland barn och unga har blivit allt vanligare i hela världen. Enligt en alldeles ny rapport, *The Lancet Commission on global mental health and sustainable development* från oktober 2018, framkommer att den psykiska ohälsan bland barn och unga har stigit drastiskt under de 25 senaste åren och att inget annat hälsoproblem någonsin har nonchalerats på samma sätt som psykisk ohälsa gjorts och gör (Pavel et al. 2018). Enligt WHO (2013) lider 300 miljoner av världens befolkning av depression, en femtondedel av Europas unga lider av en mer omfattande depression och om man inkluderar ångest och lättare depressioner lider 4 av 15 av det. Var femte (20 – 25 %) av alla världens 14–24-åringar drabbas av någon form av psykisk ohälsa under ett år. Av denna grupp är ungefär 10 procent i behov av psykiatrisk vård. (United Nations, 2014.) Socialstyrelsen (2017) har i en rapport visat att psykisk ohälsa har ökat med 100 % bland 10–17-åringar under 2006–2016 (Salmi, 2017.) Figur 1 på följande sida visar på hur mycket den psykiska ohälsan har ökat bland unga i Sverige (Socialstyrelsen, 2017.) Därefter fokuserar resten av studien på psykisk hälsa i Finland.



Figur 1. Ökning av psykisk ohälsa hos barn och unga vuxna i Sverige åren 2006–2016. (Socialstyrelsen, 2017)

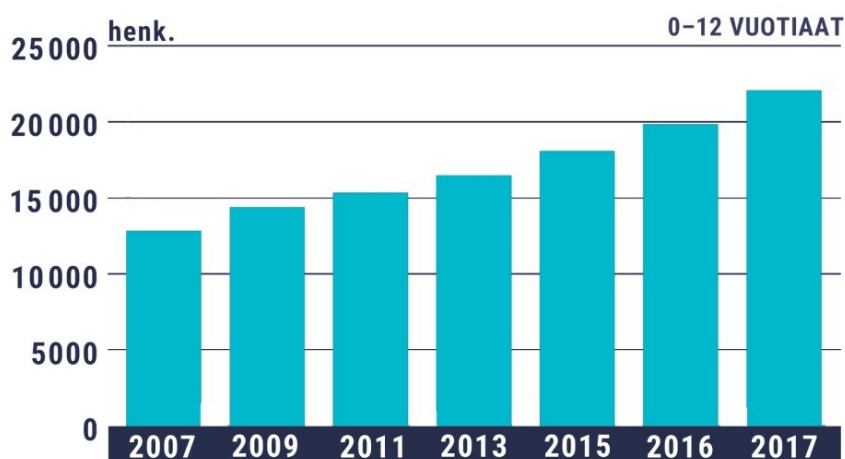
Ungas psykiska hälsa blir allt mer en folkhälsofråga också i Finland. Majoriteten av unga i Finland mår bra, men ändå är psykisk ohälsa det vanligaste hälsoproblemet i skolor och universitet. Att barn och ungdomar drabbas allt tidigare av psykisk ohälsa riskerar att de blir sjuka under en lång tid och därmed även ökar risken för självskadebeteende och självmordsförsök. (Salmi, 2017.) En omfattande befolkningsstudie som gjorts med vuxna som lider av en psykisk sjukdom, visar att i 50 procent av dessa fall hade sjukdomen redan tagit start innan personen var 14 år. (Marttunen et al. 2013, Kaltiala-Heino et al. 2010.) Vuxna personer som arbetar i skolor med elev- och studerandevård, samt lärare som möter de unga dagligen ses som betydande nyckelpersoner i de ungas välmående. Att en vuxen upptäcker ett symptom hos ett barn kan ha en avgörande roll för barnets framtid. (Marttunen et al. 2013, Kaltiala-Heino et al. 2010.)

Svenska Yle har under hösten 2018 lyft fram ämnet psykisk ohälsa genom ett flertal artiklar. I artiklarna lyfts olika livsberättelser upp, fenomenet psykisk ohälsa förklaras samt undervisning om psykisk ohälsa för barn och unga tas upp. Detta fokus i Svenska Yles artiklar är en påminnelse om hur viktigt och aktuellt problematiken med psykisk ohälsa är. (Svenska Yle, 2018.) En färsk kartläggning som Yle gjort visar på att över 90 000 barn i Finland under 13 år lider av någon form av psykiska problem (Svenska

Yle, 2018b.) Nedan ses en figur över hur behovet av psykisk vård för barn i åldern 0–12 har ökat under de 10 senaste åren (Svenska Yle 2018b). Figuren är tagen ur Pauliina Happos artikel ”*Lapsille haetaan psykiatrista hoitoa enemmän kuin koskaan – Pula terapeuteista alkaa heti pääkaupunkiseudun ulkopuolella*”.

Psykiatrisen erikoissairaanhoidon potilaat

LÄHDE: THL, TILASTORAPORTTI 33/2018



Figur 2. Det ökande antalet barn under 12 år som behöver psykisk vård.

Ett annat forskningsmotiv till denna pro gradu-avhandling ligger i mitt eget personliga intresse för det valda ämnet. Intresset grundar sig på egna erfarenheter och en längtan efter att få hjälpa barn och unga som mår dåligt. I flera olika sammanhang under de senaste åren har jag fått arbeta med barn och ungdomar och kommit nära in på deras liv, vilket fått mig att inse hur vanligt förekommande psykisk ohälsa är bland unga i dag. Som blivande klasslärare har jag ett stort intresse för att bidra till en positiv utveckling, en positiv syn på sig själv och att främja elevers psykiska hälsa för att i så tidigt skede som möjligt förhindra att elever skall börja må dåligt och tycka illa om dig själva. Därför vill jag genom denna undersökning ta reda på hur skolan konkret kan arbeta för att främja elevers psykiska hälsa.

Det centrala begreppet för avhandlingen är psykisk hälsa. WHO (2018) definierar begreppet hälsa som ett tillstånd av fullständigt psykiskt, socialt och fysiskt

välstånd. Självbild, sätt att hantera påfrestningar och sårbarhet är psykiska faktorer som samverkar i hur hälsan upplevs. (Lindblad & Lindgren 2010.)

Avhandlingen fokuserar på begreppet "psykisk hälsa" mer än "psykisk ohälsa", som är ett mycket vagare begrepp och saknar en egentlig definition. Olika studier och sammanställningar ger därför olika definitioner. I vissa fall står "psykisk ohälsa" för enstaka psykiska symtom, som sömnstörningar och nedstämdhet. I andra fall kan "psykisk ohälsa" betyda fullt utvecklade psykiatriska sjukdomar (Forsell & Dalman, 2004.) Fokuset i denna kandidatavhandling ligger främst på hur klasslärare kan främja elevers psykiska hälsa och inte på elevers psykiska ohälsa.

1.2 Forskningsproblem

Forskning kring psykisk ohälsa visar på att problemet med ungas psykiska välbefinnande blir allt mer mångfacetterat, vilket blir mycket svårare för vården. Därför skulle det vara viktigt att samtliga symptom skulle upptäckas så tidigt som möjligt och den ungas välbefinnande skulle tas på allvar. (Marttunen, 2013.) Många lärare funderar över hur de kan främja elevers psykiska hälsa på ett enkelt och konkret sätt. Likaså anses det viktigt att veta hur mycket en lärare får blanda sig i och bry sig om sina elever och i vilket skede professionell hjälp i form av speciallärare eller eventuell barnpsykiater måste involveras. (WHO, 2016.) Psykisk ohälsa är ett snabbt växande problem och det är oroväckande att det inte görs fler främjande insatser för den psykiska hälsan (Pavel et al. 2018.)

"Inre vantrivsel" är ett begrepp Johannisson (2002) använder när hon talar om hur det som händer i samhället påverkar de unga som växer upp idag. Ett individualistiskt samhälle, som lätt skapar ambivalens och känslor. Detta innebär alltså inte att all psykisk ohälsa måste vårdas inom specialvården, utan att primärvården och hela civilsamhället behöver ta ett större ansvar. (Johannisson, 2002.)

En omfattande befolkningsstudie som har gjorts med vuxna som lider av en psykisk sjukdom, har visat att hos hälften av dessa fall hade sjukdomen redan börjat innan personen var 14 år. (Marttunen et al. 2013, Kaltiala-Heino et al. 2010.) Resultatet för denna befolkningsstudie bestyrker vikten av tidiga åtgärder och främjande av hälsa, för alla. Man kan aldrig säkert veta vem som ligger i riskzonen. Kristiina Puolakka

(2013) skriver i sin doktorsavhandling om en välmående skola och att lärare många gånger tvekar att göra något när de märker att elever mår dåligt. De vet inte vad och hur de ska göra eller när de borde koppla in någon annan.

Detta är orsaker till varför jag vill göra en studie inom detta ämne, trots att det finns en pro gradu-avhandling skriven inom samma ämne inom samma universitet. Jag vill göra denna avhandling delvis för att själv få lära mig mer om ämnet, men också för att få veta och dela med mig av vad som pågår på fältet. Jag vill också ta reda på hur det vardagliga livet ser ut för klasslärare som dagligen möter dessa problem med elever som mår dåligt, eller riskerar falla i negativa mönster. Jag vill även lyfta fram hur oerhört viktigt det är att satsa på främjande arbete i skolorna, och satsa resurser på det. Jag hoppas att denna avhandling och dess resultat skall ge hjälp och tips till lärare och att den ska utöka kunskapen om hur lärare kan jobba med elevernas positiva utveckling i skolan och att bli mer medveten om vikten av elevers psykiska hälsa och välmående.

Forskningsproblemet för den här studien ligger i skärningspunkten mellan forskning om ungdomars psykiska ohälsa och hur lärare i sitt arbete främjar elevers psykiska hälsa. Utgående från detta har ett övergripande syfte skapats. Syftet med den här studien är att undersöka hur lärare i den grundläggande utbildningens lägre årskurser, det vill säga klasslärare för årskurserna F–6, arbetar för att främja elevernas psykiska hälsa. Syftet är även att få en inblick i hur några klasslärare i Svenskfinland arbetar för att främja psykisk hälsa hos eleverna i klassrummet.

1.3 Disposition

Avhandlingen är uppdelad i fem huvudkapitel som är indelade i avsnitt.

I kapitel ett, inledning presenteras bakgrunden till pro gradu-avhandlingen och en kort beskrivningen av avhandlingens mest centrala begrepp. I detta kapitel presenteras även avhandlingens problemdiskussion med tillhörande syfte och forskningsfrågor, samt läroplanens syn på pro gradu-avhandlingens tema.

I kapitel två, psykisk hälsa, presenteras avhandlingens teori, tydligare definition av begreppen, presentation av tidigare forskning, statistik över psykisk hälsa i Finland samt orsaker, kännetecken och främjande program för psykisk hälsa.

Kapitel tre om metod, forskningsansats, material och genomförande presenterar vilken metod som använts för pro gradu-avhandlingen samt vilken forskningsansats som undersökningen utgår från. Här presenteras även materialet som samlats in samt genomförandet av undersökningen.

Kapitel fyra börjar med en kort presentation av undersökningens respondenter och följs sedan av en redovisning av resultatet som framkommit ut undersökningen för pro gradu-avhandlingen. Resultatet presenteras enligt undersökningens forskningsfrågor i ordningsföljd.

I det femte kapitlet, diskussion, diskuteras resultatet för pro gradu-avhandlingen parallellt med valet av metod och genomförande. I detta kapitel presenteras även idéer till fortsatt forskning. Och slutligen tillkommer kapitel sex med litteraturförteckning och bilagor.

2 Psykisk hälsa

I detta teorikapitel redogörs för avhandlingens mest aktuella termer och begrepp. Här redogörs även för tidigare forskning inom ämnet, en översikt över dagens läge i Finland och presentation av några främjande program och metoder i Finland.

2.1 Begrepp och definitioner

Psykisk hälsa

Psykisk hälsa är ett synonymt ord till mental hälsa som kommer från engelskans *mental health*. Begreppet psykisk hälsa är det ord som beskriver fenomenet i de flesta forskningar jag undersökt för denna avhandling och därför har jag valt att använda mig av det begreppet. Avhandlingen fokuserar på begreppet ”psykisk hälsa” mer än ”psykisk ohälsa”, som är ett mycket vagare begrepp och saknar en egentlig definition. Olika studier och sammanställningar ger därför olika definitioner. I vissa fall står ”psykisk ohälsa” för enstaka psykiska symtom, som sömnstörningar och nedstämdhet. I andra fall kan ”psykisk ohälsa” betyda fullt utvecklade psykiatriska sjukdomar (Forsell & Dalman, 2004).

Enligt WHO (2018) definieras barn och ungdomars psykiska hälsa som förmågan att uppnå och behålla ett optimalt välbefinnande och sätt att fungera psykologiskt. ”Barn och ungdomarnas psykiska hälsa inkluderar självkänsla, känsla av att ha en trygg identitet och att vara en värdefull person; tillgång till sunda sociala relationer med andra, förmåga att vara aktiv och produktiv och kapabel att utvecklas, samt förmågan att växa genom att utnyttja utvecklingsmöjligheter och utmaningar samt kulturella resurser.” (Westling-Allodi, 2010.)

Fokus för denna pro gradu-avhandling ligger främst på hur klasslärare kan främja elevers psykiska hälsa och inte på elevers psykiska ohälsa.

Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa kan man säga är motsatsen till psykisk hälsa och välmående (well-being). Psykisk ohälsa innebär ett bristande välmående. Utöver specifika (kategoriska) diagnosbeskrivningar som kan förekomma vid eller utvecklas ur psykisk ohälsa, till exempel Tourettes syndrom, adhd, infantil autism, Aspergers syndrom, anorexia nervosa och depression, delas psykiska problem hos barn och ungdomar ofta in i två huvudgrupper. Dessa två grupper är internaliserade problem, som innebär ångslan, nedstämdhet, oro och kroppsliga besvär, och externaliserade beteenden som trots, dålig självkontroll, impulsivitet, normbrytande beteende och aggressivitet. (Petersen m.fl. 2010. s.25.)

Ett vanligt begrepp inom den psykiska ohälsan är begreppet ”depression”. Depression är en vanlig psykisk sjukdom, som kännetecknas av sorg, förlorat intresse eller glädje, skuld känslor eller låg självkänsla, störd sömn eller aptit, känslor av trötthet och dålig koncentration. En depression kan vara lindrigare eller svårare och är nära kopplad till psykisk ohälsa. (WHO, 2016.)¹

Självkänsla, självförtroende och självbild

Självkänsla, självförtroende och självbild är ytterligare begrepp som är vanligt förekommande inom psykisk hälsa och psykisk ohälsa. Att ha bra självkänsla betyder att man vet att man har ett värde oberoende av prestationer, titel, yrke och ekonomi. Man behöver inte få det bekräftat från omvärlden, utan vet att man duger som man är. Självförtroende betyder att man vet hur bra man tror att man kan utföra saker. Man kan ha bra självförtroende utan att ha bra självkänsla. Självbild är den bild som man har av sig själv. Denna bild påverkar hur man beter sig, hur man talar och lyssnar och beror ofta på bakgrund, uppväxt, intressen, värderingar och umgänge. Självbilden påverkas av självkänslan och självförtroendet. (Kurtén, 2013.)

¹ Världshälsoorganisationen. <http://www.who.int/en/>

Främjande arbete

Begreppen främja och befrämja är synonyma, men begreppet befrämja är mer formellt och används inte längre lika mycket som begreppet främja (Språkbruk, 2004.) Med begreppet främja menas att hjälpa fram eller understödja (SAOL, 2015.) *Främjande arbete* har som mål att förstärka respekten för allas lika värde, riktas mot alla och behöver inte ha en speciell anledning för att bedrivas. Främjande arbete är en naturlig del i t.ex. en skolas vardagliga arbete. (Planforskolan, 2017.)

Förebyggande arbete

Förebygga eller förhindra, (eng: prevent). Förebygga innebär att planera för att motverka någonting negativt: i förebyggande syfte (SAOL, 2015.) *Förebyggande arbete* har som mål att minska riskerna för t.ex. diskriminering, kränkande behandling eller trakasserier. Bedrivs endast på de områden som identifierats vara riskfaktorer. (Planforskolan, 2017.)

Åtgärdande arbete

Åtgärda innebär att vidta åtgärder mot: felet är åtgärdat (SAOL, 2015.) Det åtgärdande arbetet ska påbörjas direkt då det ges signaler på att t.ex. någon blir diskriminerad eller trakasserad. Det innebär då att åtgärder görs för att något som hänt inte ska hända igen. (Planforskolan, 2017.)

2.2 Tidigare forskning

Inom tidigare forskning som gjorts inom ämnet främjande av psykisk hälsa hittar jag en pro gradu-avhandling från 2016 i Vasa, med namnet ”Främjande av psykisk hälsa i skolan - Lärares definitioner, arbetssätt och upplevelser” av Charlotta Friman. Pro gradu-avhandlingen tangerar samma problemfrågor och är riktade till samma målgrupp.

Trots att det gjorts en undersökning inom samma ämne så nära i tiden har jag ändå valt att göra det. I huvudsak för att jag själv får lära mig genom studien, men också för att olika undersökningar med olika respondenter ger lite olika resultat. Jag vill även hålla fast vid mitt ämne och göra denna undersökning inom samma ämne för att

avhandlingen undersöker ett ämne som i nuläget är ett mycket relevant och viktigt och som vi alla kan lära oss mera om. Olika frågeställningar kan få fram olika resultat och olika resultat kan ge olika sorters information. Alla resultat som kan vara till nytta i det främjande arbetet av psykisk hälsa är viktiga.

2.3 Den grundläggande läroplanen om psykiska hälsa

I detta avsnitt redogörs för vad grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014 i Finland lyfter fram angående elevers välmående och arbetet med att främja elevers psykiska hälsa i skolan.

Eftersom jag i denna pro gradu-avhandling har valt att fokusera på främjande arbete i skolor i Finland tar jag stöd i grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen i Finland. Vad gällande främjandet av den psykiska hälsan i skolmiljön betonar grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014 i kapitel 5 att "skolarbete som främjar lärande och välbefinnande" ska skapa förutsättningar för elevernas välbefinnande, utveckling och lärande och se till att skolarbetet och samarbetet löper smidigt. De dagliga rutinerna i skolan ska också främja en hållbar livsstil.

Utgångspunkten är gemensamt ansvar för och omsorg om en bra och trygg skoldag för alla. Det fostrande arbetet och att främja välbefinnande åligger alla vuxna i skolan, oberoende av deras arbetsuppgift. Alla elevers behov, förutsättningar och styrkor ska beaktas i skolarbetet. Samarbete med vårdnadshavarna och andra parter bidrar till att det lyckas. Varje lärare har ansvar för verksamheten, lärandet och välbefinnandet i sin undervisningsgrupp. Läraren ska påverka dessa genom sina pedagogiska lösningar och sitt sätt att handla. Till lärarens uppgift hör att följa med och främja elevernas lärande, arbete och välbefinnande, att värdesätta och rättvist bemöta varje elev, att upptäcka eventuella svårigheter i god tid samt att handla och stödja eleverna. Läraren ska se till att elevernas rätt till handledning samt stöd för lärande och elevvård tillgodoses. Det förutsätter kommunikation med eleverna och vårdnadshavarna, samarbete mellan lärarna och i synnerhet samarbete med elevvårdspersonalen. Eleverna har också ett eget ansvar som medlemmar i skolgemenskapen. Hemmets och skolans fostringssamarbete ökar elevens, klassens och hela skolans välbefinnande och trygghet. (s. 35)

Kapitlet om elevvård tar upp följande synpunkter på elevers välmående:

Hemmets och skolans fostringssamarbete ökar elevens, klassens och hela skolans välbefinnande och trygghet. Elevvården i skolan är en uppgift som hör till alla som arbetar i skolgemenskapen och alla som ansvarar för elevvårdstjänsterna. Skolans personal bär det primära ansvaret för välbefinnandet i skolgemenskapen. Till elevvårdstjänsterna hör psykolog- och kuratorstjänster samt skolhälsovårdstjänster. Dessa experters uppgifter berör både individen, gemenskapen och samarbetet. Tjänsterna ska vara lätt tillgängliga för eleverna och vårdnadshavarna. Eleven har rätt till en trygg studiemiljö. Det innebär såväl fysisk och psykisk som social trygghet. Målet med den individuella elevvården är att följa upp och främja elevens utveckling, hälsa, välbefinnande och lärande som helhet. Det är också viktigt att garantera tidigt stöd och förebygga problem. (s. 36)

(Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014).²

2.4 Psykisk hälsa i Finland bland barn och unga

Enligt en enkätundersökning som gjort bland tonåringar under åren 2013–2014 upplevde sig 18 % av flickorna och 8 % av pojkarna sig lida av medelsvår eller svår depression. Enligt en nypublicerad ungdomsbarometer anser finlandssvenska flickor i åldern 15–19 sig själv ha sämre syn på sitt utseende och sin psykiska hälsa än andra i samma ålder (Ungdomsbarometern, 2018). Ätstörningar och självska debeteende har ökat (SvD, 2012) medan alkoholanvändningen i tidig ålder minskat. (Institutet för hälsa och välfärd, 2018.)

Undersökningar och enkäter som gjort i Finland under de senaste åren visar att närmare 90 000 barn var klienter i barnskyddets öppenvård år 2014 och år 2015 var 18 000 barn placerade utanför hemmet. (Institutet för hälsa och välfärd, 2016.) Ändå visar internationella och finländska studier att endast 20–40 procent av de unga som är i behov av vård, är i vård. Fokus inom vården riktas allt mer mot ungdomspsykiatrisk öppenvård som vårdar 5 procent, medan de övriga 5 procent vårdas inom hälsovården. (Pylkkänen, 2013 & Ranta, 2014.)

Barnen i Finland slutar i genomsnitt att leka när de är 12 år gamla och barnen i Finland är de som är mest missnöjda över sitt utseende i förhållande till övriga barn i Norden.

² http://www.oph.fi/lp2016/grunderna_for_laroplanen

Det förekommer även mer mobbning i Finland än i de övriga nordiska länderna. PISA-undersökningar visar att finländska barn i högstadieåldern överlag inte trivs i skolan. Dock uppvisar undersökningen att eleverna upplever att lärarna bryr sig om dem och att de kan ha en god relation till sina lärare. (Broberg, 2003.)

2.5 Kännetecknen på och orsaker bakom psykisk ohälsa

Som lärare är det viktigt att vara uppmärksam på elevers beteende för att i tid kunna hjälpa och förhindra utveckling av psykisk ohälsa. Varningstecken kan bland annat vara nedstämdhet, ångest, skolfobi och skolkning, dålig självkänsla och självförtroende, impulsivitet och aggression, självdestruktivitet, ätstörningar, dåligt umgänge, dåliga hemförhållanden och traumatiska upplevelser. (Broberg, 2003.)

När man talar om orsaker till psykisk ohälsa bland barn och ungdomar kan man se på orsakerna ur olika perspektiv. Med samhälleliga-kulturella perspektivet anses att psykisk ohälsa uppstår på grund av värderingar, strukturer och beslut i samhället. Med socialpsykologiskt perspektiv anses att den psykiska ohälsan kan bero på brister i interaktion i bland annat familjen och klassen, kommunikation, normer och roller, att barnet blir en bärare av en förälders eller annat barns depression eller svårighet och problem i grupper och vänrelationer. Psykodynamiskt perspektiv kan innebära att den psykiska ohälsan uppstår på grund av felutveckling i tidiga år, en känsla av att inte vara älskad och inte duga, intrapsykiska konflikter och brister i anknytningen. Med kognitivt perspektiv anses att den psykiska ohälsan är ett inlärt beteende och skapar en ond cirkel som är svår att ta sig ur. Slutligen handlar det neurologiska-biologiska perspektivet om att psykisk ohälsa orsakas av arv och gener, skador i centrala nervsystemet, kemiska processer i kroppen och hormonernas inverkan. (Broberg, 2003.)

Riskfaktorer för uppkomsten av psykisk ohälsa kan vara mikroskopiska, det vill säga gener, eller makroskopiska, det vill säga yttre påverkande faktorer (Forsell & Dalman, 2004).

2.6 Främjande arbete i förskola och skola

Forskning om främjande arbete i skola ger exempel på olika arbetssätt och metoder för att främja den psykiska hälsan i klassrummet. Bland dessa nämns bland annat att använda sig av färdiga främjande program, arbeta med skolklimatet och klassrumsmiljön, samarbeta med hemmen och att börja det främjande arbetet så tidigt som möjligt.

Broberg betonar betydelsen av att först utgå från sin egen oro kring en elevs psykiska hälsa, och att ta oron på allvar. Han menar att lärare behöver ta hjälp och samarbeta med annan personal, skolhälsovården och kurator och att läraren behöver finnas där för eleverna i vardagen, lyssnar, bry sig om dem och är deras vän är viktigt. (Broberg, 2003.) Skolan kan ta hjälp av olika förebyggande program som finns till för att främja skolelevs psykiska hälsa. Dessa är till exempel ”Stegvis”, ”Kiva skola”, ”Vi mobbar int’”, ”DISA”-grupper och ”Ronja & Birk”- grupper. (Sundqvist, 2016.)

KiVa skola

KiVa skola är ett projekt som främst inriktar sig på mobbningsförebyggande arbete. Programmet har visat sig vara effektivt och förekomsten av mobbning har minskat i de skolor där programmet använts aktivt (Kärnä, 2012). Projektet finansieras av undervisningsministeriet i Finland och startade 2006. Projektet har program för årskurserna 1–3, 4–6 och 7–9. KiVa skola har eget mobbningsförebyggande material för både föräldrar lärare och arbetsmaterial för eleverna. Det konkreta materialet hjälper skolorna att jobba mobbningsförebyggande och främja elevers psykiska hälsa. Materialet fokuserar på att eleverna ska få vara aktiva under olika temalektioner där de får göra samarbetsövningar, spela rollspel och diskutera olika ämnen. Efter varje temalektion skapas gemensamma regler i klassen. Dessa regler byggs på vart efter man arbetar kring temalektionerna och tillsammans samlar klassen en gemensam lista med regler som de alla är överens om. (Salmivalli & Willför-Nyman, 2007).

StegVis

Är ett program utformat av Folkhälsan. StegVis riktar in sig på åldrarna 4–6 år och fokuserar på att träna och utveckla barns sociala förmåga. Programmet tränar barns

emotionella och sociala förmåga och riktar sig till hela barngruppen för att öka barnens sociala kompetens och även hela klimatet i gruppen. StegVis huvudområden är empati, problemlösning, självkontroll och impuls kontroll.

Stegvis fungerar så, att barnen samtalar under lärarens ledning kring en situation på en fotoplansch ungefär en halvtimme per vecka. Under denna halvtimme diskuteras olika situationer och barnen får komma med förslag på hur man skulle kunna hantera olika situationer. Dessa olika situationer kan sedan provas genom till exempel rollspel i ledning av läraren. StegVis har material i form av vägledningshäften och affischer.

Friends

Friends är ett internationellt program vars syfte är att främja barns och ungdomars psykiska hälsa och att förebygga psykisk ohälsa som ångest och depression. (The FRIENDS Programs International Foundations, 2014) Till skillnad från Stegvis som fokuserar på daghem och förskola fokuserar Friends på barn i lågstadieålder. Det finns material för 4–8 år, 9–12 år och 13–16 år. Friend-programmet hjälper barn att lära sig känna igen sina känslor och hantera dem. Programmet ska sporra barnen till positivt tänkande och lära dem att möta motgångar och konflikter på ett hållbart sätt. Genom programmet ska även barnens självbild, självbild och självförtroende stärkas. Ett antal olika undersökningar har visat att Friends programmet är ett effektivt sätt att arbeta med psykisk ohälsa. (Children's Mental Health Centre, 2012b; Rodgers & Dunsmuir, 2013; Stallard, Simpson, Anderson, Carter, Osborn & Bush, 2005). Det finns även en version av Friends programmet översatt till finska och svenska på Stationens Barn, Aseman Lapset ry.³

Positiv psykologi

Folkhälsan i Finland (2018) har startat ett projekt som kallas ”Glädje – styrka, glädje och medkänsla” och fokuserar att främja barn i lågstadieålderns mentala hälsa. Syftet för projektet är att främja det psykologiska välbefinnandet och mentala resurser hos barn som går i lågstadiet i Finland. Detta främjande arbete sker genom helhetsinriktad

³ <http://www.asemanlapset.fi/sv/organisation/friends>

skol- och föräldrainervention. Projektet strävar efter hållbara resultat och därför är det viktigt att interventionerna kopplas till barnens näromgivning och de vuxna som finns där, var föräldrarna har den viktigaste rollen men även andra vuxna i barnets näromgivning som till exempel lärare och skolpersonal. (Folkhälsan, 2018).

Social och emotionell träning

I Social och emotionell träning för alla barn – en praktisk handbok för skolan, förskolan och föräldrar lyfter Gottberg (2007) fram att den sociala och emotionella träningen handlar om att medvetet arbeta på sätt som utvecklar barns sociala och emotionella färdigheter. Att träna barns sociala och emotionella färdigheter (även kallat EQ eller Livskunskap i Sverige) sker oberoende av om vi är medvetna om det eller inte för det är en naturlig process mellan människor. Gottberg lyfter därför fram betydelsen av att medvetet arbeta med social och emotionell träning och utgå från en gemensam värdegrund och därför göra medvetna val och övningar för att processen ska leda åt rätt håll. Medveten social och emotionell träning är en främjande faktor för den psykosociala hälsan och hjälper ett barn att vara trygg i sig själv, tycka om sig själv och inte dras med av destruktiva intryck. Att träna sociala och emotionella färdigheter gynnar inte enbart dem med sociala och emotionella svårigheter utan även hela gruppen, minskar på mobbning och förbättrar inlärningsklimatet. (Gottberg, 2007).

Förmågan att uppleva känslor, att generera känslor och göra känslor tillgängliga så att de kan bistå tänkandet. (Salovey & Mayer citerad av Gottberg, 2007, s.18).

Att förstå känslor och känslomässiga kunskaper och att främja känslomässig och emotionell mognad genom att reglera känslor med hjälp av reflektion. (Salovey & Mayer citerad av Gottberg, 2007, s.18).

Social och emotionell träning handlar om att försöka förstå och hantera sina känslor. Att arbeta med denna träning innebär till exempel att hjälpa barn att utveckla sina färdigheter när det gäller empati, konflikthantering, självkännedom och kommunikation. När ett barn förstår vad hon känner och varför hon känner som hon gör hjälper det hanteringen av känslor och hon mår bättre då känsloutbrott inte tar kontrollen. (Gottberg, 2007).

Gottberg ger många konkreta exempel och idéer på hur man kan arbeta på enkla sätt med social och emotionell träning med barn i skolan. EQ-dockan är en metod för att fundera kring olika känslor, avslappningsövningar och kompismassage är en annan. Sedan nämner Gottberg bland annat koncentrationsövningar och arbeta med konflikthantering, alla sorters lekar som skapar ett bra klimat och stärker gruppgemenskapen, positivt tänkande och uppmuntrande övningar, kommunikationsövningar, tillitsövningar, rollspel, värderingsövningar, styrkor och svagheter.

Övrig teoretisk grund för främjande arbete

Enligt tidigare forskning som gjorts i en litteraturstudie kring hur lärare kan främja psykisk hälsa hos sina elever och att jämföra internationell och finländsk forskning om skolbaserade interventioner för att främja elevers psykiska hälsa i grundskolan framkom dessa resultat:

Somersalo nämner att ett gott *skolklimat* är en central faktor i befrämjandet av elevers psykiska hälsa (Somersalo, 2002). Att bygga en frisk allmän ordning, skapa stödjande klassrumsmiljöer och andra miljöer runt om i skolan, stärka gemenskapen och utveckla elevernas personliga färdigheter är andra faktorer som är viktiga att ta i beaktande. Att involvera eleverna och få dem att känna sig delaktiga i skolan och samhället är grundläggande. Principerna om demokrati, jämställdhet, elevers egenmakt och handlingskompetens, den fysiska och sociala skolmiljön, relevant och grundläggande läroplan, god kvalitet på utbildningen av lärare, dokumentera, mäta och utvärdera framgång, gemenskapen mellan skolan, föräldrarna och samhället, och en hållbar utveckling är principer som varje skola borde använda sig av. (Barnekow m.fl. 2006.)

Westling-Allodi nämner att *undervisningsmiljöer* där eleverna känner sig uppskattade och stimulerade är betydelsefulla. Det är viktigt att läraren har positiva förväntningar på eleverna och att skolans värderingar präglar hela skolan. Emotionella relationerna mellan barn och vuxna är betydelsefulla och kan skydda eleverna från ohälsa. Varma och accepterande relationer med läraren eller någon annan vuxen på skolan är speciellt betydelsefullt för flickor, som lättare än pojkar riskerar drabbas av depressiva symptom. Även relationer till andra jämnåriga är mycket viktigt. Alla olika former av

stöd bidrar positivt till elevens välmående. Stressfria miljöer är viktiga där eleven får vara trygg och inte känna press. Skolan har även stor nytta av att arbeta med mobbningsförebyggande program i hela skolan. (Westling-Allodi, 2010.)

Läroplanen är en central riktlinje för undervisningen, skolan som fysisk miljö har en stor påverkan och skolans sociala miljö har en stor inverkan på elevers psykiska välmående. Även skolans ekonomiska resurser spelar roll, så som överenskomna metoder mångprofessionella emellan. Att det finns valfria ämnen är speciellt viktigt, och de praktiska ämnena är betydelsefulla. Skolan behöver betona delaktighet och beakta individens behov och ge utrymme för flexibel undervisning. Sociala relationer har en stor inverkan på välbefinnandet hos skolelever, speciellt klassläraren ses som en mycket betydelsefull person. Även vänner kan vara nyckelpersoner och bidra till tillfredsställelse i skolan. Även skolhälsovårdaren, kuratorn och rektorn har en central roll. För största effektivitet behöver det finnas ett gott samarbete och en god kommunikation mellan alla de vuxna i barnets omgivning. Det är viktigt att läraren är uppmärksam på eventuella förändringar och problem hos eleven och att direkt erbjuda hjälp då det behövs, att samarbeta med elevens familj och andra betydelsefulla aktörer. Det är även viktigt att informera och kommunicera med familjen och andra inblandade vuxna och att tillsammans göras beslut angående barnets psykiska hälsa och välmående. Läraren behöver ständigt arbeta med sammanhållningen i klassen. (Puolakka, 2013.)

Övergångsskedet mellan lågstadiet och högstadiet kan för många elever vara mycket kritiskt för deras psykiska välmående. Därför är det viktigt att skolorna har ett gott samarbete. Det är grundläggande att eleven enkelt och snabbt kan få hjälp i problemsituationer. Skolan behöver vara en trivsamt och trygg miljö där eleven har påverkningsmöjligheter, uppleva en vi-känsla och gemenskapen i en grupp och att få uppleva en känsla av eget värde och människovärde. Hemifrån kan familjen uppmuntra till goda sömnvanor och vettiga matrutiner. Skolan behöver ständigt utvecklas i en positiv riktning och lyssna efter behov på förbättring. Skolan bör vara en plats där miljön är trivsamt, säker, rättvis och där det finns möjlighet att påverka (Puolakka, 2013.)

Stöd och hjälp från familjen eller andra vuxna kan förhindra de negativa effekterna som svaga resultat i skolan kan skapa. De grundläggande behov som skolan främst har möjlighet att påverka hos eleven är behovet av goda matvanor, självförverkligande,

relationer och grundläggande trygghet. Eleven behöver ha möjlighet till att kunna påverka den egna situationen. Föräldrarna behöver vara i ett nära samarbete med skolan, och läraren har en viktig roll i att finnas där för eleven och dagligen stöda elevens välmående. (Ahrén 2010.)

Internationella rekommendationer enligt Weare och Nind

I en internationell metastudie kommer Weare och Nind fram till att det är viktigt börja arbeta med främjande av elevers psykiska hälsa redan tidigt i de lägsta årskurserna och fortsätta med de äldre, och arbeta mot långsiktiga mål som hela skolan tillsammans kan arbeta för, och eventuella förändringar som behöver ske i läroplanen. Skolan behöver bygga på en bra värdegrund, lärarutbildningen behöver vara bra, skolan behöver ha ett gott samarbete med föräldrarna och föräldrarna behöver bli informerade och utbildade om vad som är på gång och hur de kan vara en del av det. Skolan behöver kunna samarbeta med samhället och med utomstående organ för att främja de ungas psykiska hälsa på bästa sätt. Fullständiga och korrekt genomförbara inventioner är mycket effektivare och visar på bättre resultat än de som genomförts på ett bristfälligt sätt. Dock nämns att en liten mängd invention är bättre än ingenting alls och att även små mängder inventioner gör en skillnad. Påverkan på den positiva psykiska hälsan, välbefinnande och socialt och emotionell hälsa var positiv redan av små inventioner.

Klassrumsmiljön nämns av Weare och Nind som en faktor som har betydelse och kan främja elevers psykiska hälsa. Skolmiljön behöver vara flexibel och ständigt utvecklande. Skolan behöver använda sig av och testa olika inventioner för att hitta det som ger bäst resultat på eleverna. Inventioner som fokuserar på hela skolan, hela klassen eller en större grupp har visat sig ge mer resultat än enbart fokus på att främja den enskilda elevens psykiska hälsa. Hälsofrågor behöver vara mer integrerade i läroplanen och i vardagen i klassrummet. KBT (kognitiv beteendeterapi) som handlar om samspelet mellan individen och omgivningen omnämns som en intervention som kan främja den psykiska hälsan hos elever. Undervisningsmetoderna spelar roll och ger bättre resultat när eleverna får vara en del av undervisningen och när de får vara aktiva. (Weare & Nind, 2011.) Det är viktigt att involvera alla parter för att befrämjandet ska vara så effektivt som möjligt. Dessa parter innefattar bland annat skolan, föräldrar, eleven själv, jämnåriga och utomstående professionella.

Föräldrarnas roll är betydande i befrämjandet. Det behövs ett nära samarbete med skolan och dess personal. Detaljerade och tydliga riktlinjer omnämns även som en viktig faktor i befrämjandet, för att lärare och andra som jobbar med interventionen ska kunna arbeta så effektivt och målinriktat som möjligt. (Weare & Nind, 2011.)

Till näst redogörs för de skillnader och likheter som finns mellan dessa internationella rekommendationer och de inhemska rekommendationer som Puolakka (2013) redogör för i sin doktorsavhandling. Resultatet visade på att det finns många likheter mellan de inhemska och de internationella rekommendationerna. Båda rekommenderade arbete som görs inom hela skolan, ha en god värdegrund som präglar hela skolan och att satsa på välutbildade lärare. Ett nära och gott samarbete med såväl föräldrar som andra professionella nämndes som en viktig faktor för elevens välmående. Skolan behöver även ta hjälp av utomstående professionella och befrämjande organisationer och program.

Klassrumsmiljön omnämndes av de båda studierna som en avgörande faktor och inflytelserik miljö i elevens psykiska utveckling och välmående. Dock lyfter Weare och Nind upp att det är viktigt att börja befrämja elevers psykiska hälsa tidigt och arbeta för långsiktiga mål medan Puolakka fokuserar mer på att det är betydelsefullt med en flexibel undervisning som ger utrymme för elevernas delaktighet, möjlighet till att påverka och vikten av att satsa mycket på valfria och praktiska ämnen i skolan. Puolakka lyfter även fram vikten av att arbeta för en god social och fysisk skolmiljö för bästa möjliga befrämjande. Weare och Nind betonar att små mängder av interventioner är bättre än inga alls och att hälsofrågor och kognitiv beteendeterapi borde inkluderas mera i skolvardagen. Puolakka lyfter fram vikten av en bra läroplan som ger ramar för att skapa en skola som främjar den psykiska hälsan. Hon nämner även att skolans ekonomiska resurser kan avgöra möjligheten till större eller mindre interventioner. Klassammanhållningen är viktig och skolan behöver kunna ge direkt hjälp då orosmoment uppkommer. Slutligen betonar Puolakka att relationen till klassläraren eller annan skolpersonal har en avgörande roll och är mycket betydande för eleven.

I en rapport som gjordes av Förenta Nationerna: *Mental Health Matters. Social Inclusion of Youth with Mental Health Conditions* (2014) lyfts följande förebyggande åtgärder i skolan fram: 1) förebyggande insatser i skolan som fokuserar på de sociala

färdigheterna och känslohantering samt destruktivt beteende, 2) arbeta för att minska och bli av med det negativa stigmat som finns kring psykisk ohälsa 3) fortsätta arbeta för att identifiera psykiska ohälsans risk- och skyddsfaktorer. (United Nations 2014.)

Det finns fyra faktorer som enligt von Knorring (2012) främjar barnets utveckling i förskoleåldern. Dessa fyra faktorer är att förskolans personal är högt utbildad, att förskolans pedagogik är barncentrerad där barnens egna initiativ får stor plats, att förskolan arbetar med emotionell och social träning och att förskolan inte har allt för stora barngrupper. I skolan är det viktigt att förebyggande arbete riktas mot hela skolan och alla elever, eftersom det är nästan omöjligt att veta vilka barn som senare i livet kommer att utveckla psykiska problem. Till exempel att lyckas i skolan ger barnet ett bättre självförtroende och positiva erfarenheter. Gott klimat i klassrummet och i skolan påverkar känslan av samhörighet och trygghet hos barnet. Att misslyckas och känna sig utanför ökar istället risken för psykisk ohälsa. von Knorring (2012) lyfter fram utvecklande av skolans kvalitet, hälsopolicy och gott skolklimat som något som skolan kan arbeta med för att förebygga misslyckanden hos elever.

Ytterligare främjande insatser i skolan är att arbeta med effektiva mobbningsförebyggande program, reducera utagerande beteende och handleda lärare i hur utagerande beteende ska hanteras. Främjande insatser kan även göras genom att öka elevernas fysiska aktivitet, vistas mycket utomhus och i naturen och öka skolans lärartäthet. Att satsa på skolans kvalitet och att vara en framgångsrik skola är också ett förebyggande arbete mot psykisk ohälsa. En framgångsrik skola definieras som bland annat: en skola som har fasta gränser och håller utsatta tider, har en ledning som är intresserad av eleverna, att varje klass har elever som är på olika nivå, att skolan förväntar sig att eleverna uppför sig och att skolledningen ser till att studieplanen genomförs tillsammans med lärarna. Slutligen är det viktigt att ha en god kontakt till föräldrarna och hemmet. (von Knorring, 2012.)

Sammanfattningsvis kan man konstatera att lärarens roll är mycket betydande och att en god relation till läraren eller annan vuxen främjar elevens psykiska välmående. Skolmiljön och det sociala klimatet och värderingar som finns i skolan har en stor inverkan på elevens välmående. Det är viktigt med en flexibel undervisning som ger utrymme för eleverna att utvecklas och vara delaktiga. Det behöver finnas ett gott

samarbete mellan skolan, familjen och eleven. Skolan och läraren behöver även ta hjälp av de organisationer, program och professionella som finns utanför skolan.

2.7 Risk- och skyddsfaktorer

Prevention (förebyggande) av psykisk ohälsa kan delas upp i tre nivåer. Primär prevention betyder att insatser riktas mot alla människor, till exempel när det handlar om skolgång för alla barn och vaccinationer. Sekundär prevention betyder att insatser riktas till grupper som ligger i riskzonen, till exempel att ge stöd åt barn som har föräldrar som är psykiskt sjuka. Tertiär prevention betyder att insatser riktas till de som redan är drabbade för att förhindra att de utvecklas i en negativ riktning, till exempel rehabilitering för en rörelsehindrad. (von Knorring, 2012.)

Risk- och skyddsfaktorer samspelar med varandra och kan påverka ett barns utveckling på många sätt. Till näst kommer jag att presentera psykiska ohälsans risk- och skyddsfaktorer enligt von Knorring (2012).

Risikfaktorer

Risikfaktorer är de faktorer i livet som höjer risken för att en person ska insjukna i en sjukdom eller råka ut för något problem (von Knorring, 2012). Risikfaktorer under ett barns utveckling ökar risken för psykisk ohälsa, men behöver inte betyda att barnet insjuknar. Olika faktorer som finns inom kategorin för risikfaktorer är benägenhet att insjukna (ärflighet), påskyndande av psykisk ohälsa (i form av mobbning eller på grund av långvariga familjekonflikter), bevarande av t.ex. dåliga matvanor, mycket negativ kritik, för lite fysisk aktivitet och frånvaro av skyddande faktorer (problemlösningsförmåga, social förmåga). Av dessa faktorer är det vanligt att flera av dem kan förekomma samtidigt. (von Knorring, 2012.)

Risikfaktorena kan vara både sociala, psykologiska och biologiska. Biologiska faktorer såsom utvecklingsstörning, fysisk sjukdom, ärftliga skador och svag begåvning ökar risken för att också insjukna psykiskt. Psykologiska faktorer i form av t.ex. otrygg känslomässig anknytning kan leda till personlighetsstörningar. Långvariga

familjekonflikter har visat sig ha ett samband med speciellt pojkars utagerande, medan det hos flickor har visats ha ett samband mellan självskadebeteende och depressiva besvär. Även intrapsykiska konflikter, som höga krav och förväntningar, har visat sig ha ett samband med depression. Sociala faktorer påverkar också den psykiska hälsan. Till exempel splittring inom familjen, långvarig sjukdom eller arbetslöshet är riskfaktorer för barnets psykiska hälsa. Även psykisk sjukdom, alkohol- eller narkotikamissbruk och fattigdom hos föräldern eller inom familjen påverkar barnets utveckling och kan i värsta fall leda till psykiska problem. Att tidigt i livet utsättas för psykisk ohälsa innebär en stor riskfaktor för att försämra både den sociala, fysiska och psykiska hälsan även i vuxen ålder. (von Knorring, 2012.)

Skyddsfaktorer

Skyddsfaktorer är de faktorer i livet som skyddar en person mot att insjukna i en sjukdom eller utsättas för ett problem. (von Knorring, 2012.)

Organiska faktorer (intelligens, vitalitet och fysisk hälsa) och socioemotionella faktorer (att vara uppskattad och respekterad) ger en person en förmåga att ”komma igen” efter att något traumatiskt eller mycket stressande har hänt. Socioekonomiska faktorer (situationer under skolgången, ekonomisk trygghet, föräldrars anställning och förmåga att ta hand om barnet) kan också vara en skyddande faktor för psykisk ohälsa. Även kulturella faktorer som t.ex. föräldrars engagemang i barnets och de ungas beslut, ett tryggt socialt familje- och vänskaps nätverk, klara regler och strukturer och familjens förmåga att kommunicera och lösa problem har en skyddande effekt mot psykisk ohälsa hos barn och senare i vuxen ålder. (von Knorring, 2012.)

De skyddsfaktorer som finns för barn som växer upp i en familj med föräldrar som på något sätt har svårigheter att ge barnet det stöd och det skydd det skulle behöva, har till stor del visats vara att ha en positiv relation till någon annan vuxen och att lyckas i skolan. ”En annan vuxen” kan vara allt från mor- och farförälder till lärare, fotbollstränare eller en granne. En trygg plats i daghemmet, förskolan och skolan bidrar också till en positiv utveckling för den psykiska hälsan och ett skydd mot negativ utveckling hos barnet. (von Knorring, 2012.)

Sammanfattningsvis visar forskning på att allt som kan göras för att främja välmående i hela skolan är till fördel för elevers psykiska hälsa. Det är viktigt att ha ett gott samarbete mellan de olika parterna som finns i ett barns vardag och att eleverna har goda och trygga relationer till såväl vuxna som jämnåriga, samt att eleverna känner delaktighet. Ytterligare är mobbningsförebyggande och hälsofrämjande program metoder som nämns, samt att arbeta med elevernas självkänsla, självförtroende och sociala och emotionella färdigheter.

3 Metod

I detta kapitel presenteras undersökningens syfte och undersökningens forskningsfrågor. I kapitlet redogörs för valet av forskningsansats. I kapitlet förklaras även den valda metoden för pro gradu-avhandlingen, vad metoden innebär och hur materialet insamlats och bearbetats.

Det är forskningsfrågan som avgör vilken forskningsmetod som används. I detta fall handlar avhandlingen om att svara på frågan “hur?” och är därmed en studie med kvalitativ ansats. I en kvalitativ forskningsansats insamlas kvalitativa i motsats till kvantitativa data. Studien placerar sig sålunda inom det hermeneutiska, tolkande paradigmet inom vilket jag som forskare är en aktiv del av såväl datainsamling som analys. (Arnolds-Granlund, 2009; Eklund, 2016.)

Eftersom det hermeneutiska paradigmet och kvalitativ ansats står som grund för denna studie, hör intervju och observation till de metoder som lämpar sig bäst. Det hermeneutiska paradigmet lämpar sig bäst eftersom studiens syfte är att ta reda på hur lärare uppfattar ett fenomen och hur de arbetar med fenomenet. Dalen (2007) skriver om hur intervju handlar om att ta reda på människors syn på t.ex. ett visst fenomen. Intervju lämpar sig därför bäst när forskaren vill få en inblick i hur informanterna upplever och uppfattar ett fenomen. (Dalen, 2007.) Därför har jag valt att använda mig av intervju som insamlingsmetod, eftersom det kommer att ge mig det material jag behöver för att svara på undersökningens forskningsfrågor.

3.1 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med den här studien är att undersöka hur lärare i den grundläggande utbildningens lägre årskurser arbetar för att främja elevernas psykiska hälsa. Jag vill undersöka hur lärare för olika åldersgrupper och i olika skolor arbetar för att främja den psykiska hälsan hos eleverna och hur klasslärare konkret arbetar för att förebygga psykisk ohälsa och främja psykisk hälsa i klassrummet. Jag vill också ta reda på hur mycket kunskap lärare har om psykisk ohälsa och hur vanligt förekommande psykisk

ohälsa är bland deras elever, om de är medvetna om det. Syftet är att få mera kunskap om konkreta vardagliga metoder för att arbeta hälsoförebyggande i klassrummet och att få en större förståelse för situationen i skolorna idag.

Utgående från syftet har följande forskningsfrågor utarbetats:

1. Vad avser klasslärare med psykisk ohälsa?
2. Hur vanligt är det enligt klasslärarna med psykisk ohälsa bland eleverna?
3. Hur arbetar klasslärare konkret för att främja den psykiska hälsan hos eleverna i klassrummet?
4. Vilka är klasslärares utmaningar med att arbeta för att främja elevernas psykiska hälsa?

3.2 Forskningsansats

En undersöknings forskningsansats ger riktningen för undersökningen och för hur ett visst fenomen ska tolkas. Forskningsansatsen ger en riktning för val av forskningsfrågor, val av datainsamlingsmetod och även på vilket sätt som insamlade data ska analyseras. (Fejes & Thornberg, 2015.) Forskningsansatsen ger också verktyg för hur forskaren kan närma sig det för undersökningen aktuella fenomenet (Svensson, 2004, s.79).

Kvantitativ ansats innebär att vara objektiv och undvika förutfattade meningar för att inte påverka resultatet genom att använda sig av ett hypotetiskt deduktivt tänkande (Olsson & Sörensen, 2011). Den kvantitativa ansatsen strävar efter att hitta samband och förklara data genom att ordna och klassificera. Datainsamlingen sker med hjälp av till exempel frågeformulär, mätmetoder, skalor och observationer. Mätmetoden för datainsamlingen kräver en god validitet och reliabilitet. Resultatet för den kvantitativa forskningen presenteras med hjälp av tabeller, diagram och figurer. (Eriksson Barajas, Forsberg & Wengström, 2013.)

Kvalitativ ansats innebär däremot att ett induktivt tänkande präglar forskningen. Den handlar om att subjektivt tolka, skapa mening och förståelse för människan. Här

betonas människans egen upplevelse. (Starrin & Svensson, 1994.) Till skillnad från den kvantitativa ansatsen använder den kvalitativa ansatsen sig inte av statistik och numeriska värden.

Forskningsansatsen avgör valet av datainsamlingsmetod (Fejes & Thornberg, 2015). Det finns en direkt koppling mellan vilken metod som används och vilken typ av data som samlas in (Larsen, 2009, s.22). Patel och Davidson (2011) beskriver kvalitativ forskning som att samla in ”mjuka” data, det vill säga till exempel intervjuer. Kvalitativa undersökningar, som till exempel intervjuundersökningar fokuserar på respondenternas egna uppfattningar och upplevelser av fenomen (Tjora, 2012, s. 17).

Hermeneutik används när man vill förmedla upplevelser och uppfattningar om olika fenomen, och den handlar om att tolka och förstå det man vill förmedla. Denna ansats lämpar sig då man vill få reda på informanternas egna uppfattningar och upplevelser av ett fenomen. (Eklund, 2016.) Hermeneutiken kan delas in i olika riktningar. Existentiellt inriktad hermeneutik, även kallas psykologiskt inriktad tolkningslära, handlar om att tolka och förstå personen bakom utsagor och texter. Misstankens hermeneutik handlar om att man vill förstå det fenomen som man undersöker. Allmän tolkningslära kan användas oberoende av vilket datamaterial som samlats in. Inom denna riktning strävar man främst efter att förstå det budskap som materialet förmedlar, till exempel barns tankar om hur det var att leva för 100 år sedan. Inom hermeneutiken tolkas olika empiriska datamaterial som insamlats. Detta datamaterial kan t.ex. vara teckningar, intervjuer, uppsatser och brev. Forskaren har till uppgift att försöka förstå och tolka det insamlade datamaterialet i förhållande till forskningshelheten. (Eklund, 2016.)

3.3 Val av respondenter och genomförande

Val av intervjupersoner, som jag i denna avhandling har valt att kalla respondenter, hänger nära ihop med avhandlingens syfte. När man formulerat ett syfte framkommer också ofta vem som ska intervjuas. Det finns två huvudprinciper när man väljer intervjupersoner. Den första principen kallas representativitet och handlar om att få variation och bredd i valet av intervjupersoner. Den andra principen kallas

kvalitetsurval och handlar om att man väljer vissa utvalda personer för att de har egenskaper eller erfarenheter som gör dem extra relevanta som intervjupersoner.

I denna undersökning har jag inte varit så specifik i mitt val av respondenter. I huvudsak har jag fokuserat på att respondenterna ska vara klasslärare i årskurs 1–6 i en finlandssvensk skola, utan speciell inriktning och erfarenhet inom ämnet. Respondenterna har själva fått anmäla sitt intresse och i vissa fall är det även rektorn på en skola som valt ut vissa lärare för att ställa upp på intervju. Jag ville ha så liten inverkan på valet som möjligt eftersom jag ville ha en trovärdig och verklig bild av hur ”vanliga” lärare ser på ämnet och hur de arbetar med det. Jag var inte ute efter experter inom området, utan efter klasslärare mitt i skolvardagen. Därför valde jag att skicka ut frågan till rektorer på olika skolor i närheten, för att de skulle få skicka ut förfrågan till sina lärare. Lärarna fick sedan själva ta kontakt ifall de ville ställa upp på intervju. Det jag var medveten om var att det ofta är de lärare som är intresserade av ämnet och kanske redan arbetar aktivt med det som också är de lärare som gärna ställer upp på intervju. Det blev ändå ett blandat urval av fem lärare från fem olika skolor runt om i Österbotten. Dessa lärare var en blandning av lärare från stora skolor i stadsmiljö till lärare från små skolor ute på landsbygden. Genom detta aningen slumpmässiga urval har jag fått respondenter i olika åldrar, med olika bakgrund och med olika lång arbetserfarenhet.

Jag började intervjuprocessen med att utforma intervjufrågor. När jag visste vad jag vill intervjua om tog jag kontakt med rektorer i Österbotten via mejl. Jag skickade hellre ut för många mejl än för få. Jag skrev och bad dem vidarebefordra förfrågan till lärare i skolan. Jag fick svar av de flesta rektorer, men fick skicka ett nytt mejl och påminna några veckor senare. Det tog längre tid än jag väntat mig att få svar av intresserade lärare. Jag var förvånad över hur få svar jag fick på min förfrågan. I slutskedet, för att få den mängd respondenter jag önskade, fick jag även själv kontakta en del lärare direkt för att fråga om de ville ställa upp på intervju. Jag valde att skicka ut mejl till rektorer i alla skolor inom ett visst område i Österbotten för att få en stor bredd i urvalet av stadsskolor, byskolor, stora skolor och små skolor.

De lärare som hade tid och intresse för att ställa upp på intervju blev fem till antalet, och jag skickade ut ett information mejl åt dem. I mejlet presenterade jag mina forskningsfrågor och syftet med studien. Därefter bestämde vi tillsammans ett lämpligt datum för intervju. Vid de flesta intervjuerna kom vi överens om att ses vid

respondentens skola. Intervjutillfället inleddes sedan med en kort introduktion av min studie där jag förklarade varför jag valt ämnet, vem jag är och hur intervjun skulle komma att gå till. Intervjuerna gjordes semistrukturerade och spelades in via inspelningsprogram på datorn med respondenternas tillåtelse. Intervjuerna var allt från 15 till 45 minuter långa. Därefter transkriberades det insamlade materialet och transkriberingen färgkodades för att bäst kunna analyseras.

Bearbetning av data

Efter att intervjuerna gjorts började organiseringen av det insamlade materialet. Det insamlade materialet spelades in på band och det var viktigt att jag som forskare själv transkriberade intervjuerna för att lära känna mitt material. (Dalen, 2007.) Efter intervjuerna har forskaren fått flera olika former av material som påverkas av olika faktorer. Dalen (2007) nämner kontext (miljö), icke-verbal kommunikation, verbala utsagor och dagsform som faktorer som påverkar intervjuarens tolkning. Genom intervju blir de verbala utsagorna, det inspelade intervjuerna, att utgöra största delen av materialet. Ifall intervjun spelas in på video kan kroppsspråket också spela en stor roll. Vid kvalitativa studier börjar analyseringsprocessen redan tidigt, vid intervjuerna. (Strauss & Corbin, 1998:217; Hammersley & Atkinson, 1996:20–22.) Under analysprocessen nystas problemet för undersökningen upp och slutsatser dras. Här anknyts undersökningens teoretiska referensram till det empiriska materialet. (Alvehus, 2013.) Alvehus menar att ”analys” lika väl kunde kallas ”tolkning” när det handlar om kvalitativ ansats. (Alvehus, 2013.) Analysprocessen kan ur en övergripande synvinkel delas in i tre delar: att sortera det insamlade materialet, att reducera det insamlade materialet och att argumentera kring det insamlade materialet (Rennstam & Wästerfors, 2011).

3.4 Insamling och analys av data

Intervju

Den egentliga betydelsen av ordet ”intervju” är ”utväxling av synpunkter” mellan två personer som diskuterar ett visst tema (Kvale, 2002). En intervju handlar om att få

information om människors syn på t.ex. ett visst fenomen. Intervju lämpar sig bäst när forskaren vill få insikt i informanternas upplevelser, känslor, uppfattningar, erfarenheter och tankar. (Dalen, 2007.) Intervju kan användas som antingen huvudmetod eller som hjälpmetod som tillägg till annat material. En intervju kan vara antingen fullständigt strukturerad eller mera fri. Intervjuns struktur bestäms utgående från forskningens syfte. (Dalen, 2007.) En intervju kan vara strukturerad, semistrukturerad eller ostrukturerad. Intervjuaren bestämmer vilken inriktning hon eller han vill ta utgående från vad som bäst tjänar syftet för undersökningen. (Alvehus, 2013.)

En strukturerad intervju innebär en intervju där forskaren eller den som intervjuar har en stark kontroll över de frågor som ställs och de svar som utformas. En strukturerad intervju är strikt och liknar mer ett muntligt frågeformulär än en diskussion. En semistrukturerad intervju har likt den strukturerade intervjun en lista med färdiga frågor som intervjuaren ställer men ordningen och längden på frågorna är mer flexibla. Det finns utrymme för följdfrågor och omstrukturering av frågor. I den semistrukturerade intervjun är svaren öppna och huvudfokuset ligger på den intervjuade som vartefter utvecklar sina synpunkter. Den ostrukturerade intervjun ger däremot ännu mera utrymme för den intervjuades, tankar medan intervjuarens roll är att ta så lite plats som möjligt. Intervjun följer inte någon strikt struktur utan bygger främst på den intervjuandes utvecklande av tankar och idéer kring teman och ämnen. (Denscombe, 2009). I denna studie har jag valt att använda mig av semistrukturerade intervjuer, eftersom det är den intervjumetod som bäst tjänar mitt syfte. Det är viktigt att tydligt förbereda intervjufrågor men också ge utrymme för intervjuaren att fritt formulera sina tankar och svar kring frågorna.

Analys och presentation av data

Det finns olika sätt att presentera och analysera det insamlade datamaterialet. Analys kan göras genom diskursanalys, narrativ forskning, dataprogram för kvalitativ analys och innehållsanalys. I analysen av kvalitativt material, som det handlar om i denna avhandling med insamlat intervjumaterial, är det sist och slutligen forskaren själv som är det viktigaste analysredskapet eftersom forskaren får ha en viss påverkan på resultatet. (Nyberg & Tidström, 2012). Utgående från syftet för denna avhandling är

innehållsanalys den analysmetod som lämpar sig bäst för bearbetningen av materialet eftersom syftet med denna avhandling är att ta reda på klasslärares syn och upplevelser på ett fenomen. Innehållsanalys innebär att gruppera text och hitta olika grupper och kategorier i det insamlade materialet. Efter att tydliga kategorier stigit fram ur materialet bör eventuella undergrupper eller underkategorier uttydas. Denna metod heter kategorisering. Vid redovisningen av resultatet på detta sätt med kategorier kan kategorierna ytterligare styrkas med citat från respondenterna. Denna form av innehållsanalys är en flexibel metod för att analysera material i en kvalitativ undersökning. (Nyberg & Tidström, 2012.) Jag har valt att använda mig av innehållsanalys som analysmetod och kategorisering som presentation av data för att metoderna bäst lämpar sig för syftet med undersökningen och hjälper läsaren att ta del av resultatet på ett konkret sätt.

I och med analyseringsprocessen och kategoriseringen av det insamlade materialet av de fem respondenterna kunde olika kategorier inom varje forskningsfråga identifieras. För varje forskningsfråga hittas åtminstone tre huvudkategorier och för två av forskningsfrågorna även underkategorier.

3.5 Reliabilitet, validitet och etik

För att forskningsresultaten ska ha ett vetenskapligt värde krävs det att de är valida och reliabla (Ejvegård, 1996). Reliabilitet anger tillförlitligheten och användbarheten för ett mätinstrument och dess enhet (Ejvegård, 1996). Den är beroende av det sätt forskningen mäts på (Bjereld, 2009). För att veta om en mätning är reliabel, pålitlig, kan man fråga sig om man kommer komma fram till exakt samma resultat om man gör samma undersökning igen (Alvehus, 2013).

Validitet innebär att mäta det som är avsett att mätas (Bryman, 2011; Olsson & Sörensen, 2011) och att systematiska mätfel inte existerar. Har man verkligen mätt det som man ville mäta? (Alvehus, 2013). För att en forskning ska vara valid krävs alltså att man noggrant mäter det som ska mätas och gör upp klara regler för vad som ska undersökas (Ejvegård, 1996). Validiteten är beroende av vad det är som mäts (Bjereld, 2009). En god reliabilitet medför inte automatiskt en god validitet (Ejvegård, 1996). Och vad gäller kvalitativ forskning och datainsamling i form av t.ex. intervjuer är det

nästan omöjligt att en som blir intervjuad svarar exakt det samma vid två olika intervjuer. Den som intervjuar och tolkar spelar också en stor roll. (Alvehus, 2013.) Därför har det framkommit tre alternativa begrepp för validitet (Kvale, 1995). Hantverksvaliditet handlar om att kontinuerligt gå igenom sin analys och kontrollera och ifrågasätta rimligheten. Kommunikativ validitet handlar om att de kunskapsanspråk som görs testas i en dialog med andra, där bärigheten och relevansen för resonemanget undersöks. Det tredje alternativa begreppet för validitet är pragmatisk validitet, som handlar om att kunskapen blir relevant när den kan vara till nytta och påverka samhället.

Källkritik är viktigt vid användningen av källor. Materialet måste granskas objektivt och sakligt. Som forskare behöver man granska materialets äkthet och så långt det går söka sig till primärkällan och till det nyaste materialet. (Ejvegård, 1996.)

4 Resultat

I detta kapitel presenteras studiens resultat. Presentationen börjar i avsnitt ett med en tabell över respondenterna. Resultatkapitlet följs sedan av fyra avsnitt där resultatet för varje enskild forskningsfråga presenteras.

Presentation av respondenterna

Tabell 1 nedan presenterar studiens respondenter. De fem respondenterna ställde upp på intervju av eget intresse och forskaren har försökt att inte påverka urvalet. De fem respondenterna är alla kvinnliga klasslärare från finlandssvenska skolor, årskurs F-6. Respondenternas namn har fingerats för att skydda deras identitet. Tabellen redogör även för antalet år som respondenterna varit aktiva som lärare.

Tabell 1. *Responenter, årskurs och antal år som lärare*

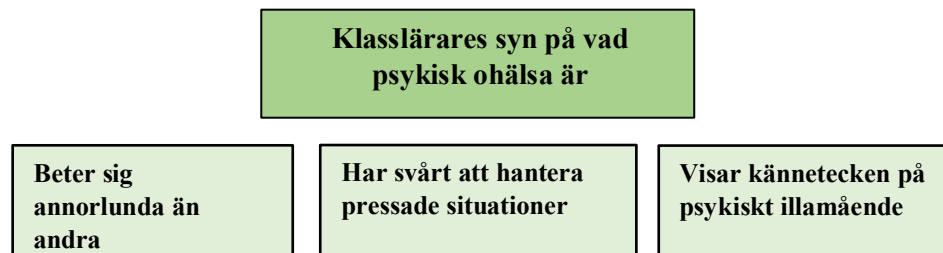
Namn	Titel	Årskurs	Antal år som lärare
Eva	Klasslärare	5–6	11
Sofie	Klasslärare	5	10
Malena	Klasslärare	6	3
Rebekka	Klasslärare	5–6	8
Tess	Klasslärare	2	5

4.1 Klasslärares syn på psykisk ohälsa

Forskningsfråga 1:

Vad avser klasslärare med psykisk ohälsa?

Utgående från respondenternas svar på forskningsfråga 1 framkom tre kategorier.



Figur 3. Klasslärares syn på psykisk ohälsa.

KATEGORI A: Beter sig annorlunda än andra

Tre av fem (3/5) respondenter anser att psykisk ohälsa är när en elev är dysfunktionell och inte fungerar riktigt "normalt", främst psykiskt men också socialt.

Malena:

...mår dåligt på ett sånt sätt så att vardagen blir tung eller man har svårt att klara av vissa moment i livet som man annars sku ha förutsättningar att klara.

Eva:

...det som borde fungera normalt inte riktigt gör det och att saker som kanske inte är så stora, blir stora.

KATEGORI B: Har svårt att hantera pressade situationer

Två av fem (2/5) respondenter anser att psykisk ohälsa är när en elev inte klarar av pressade situationer utan hela tiden ligger på gränsen mellan att må okej och inte alls

vara okej (att må bra och inte må bra). När press och stress eller oväntade saker kommer emot så klarar eleven inte av situationen.

Eva:

...just och just klarar av att hålla sig ovanför ytan.

Sofie:

...det är inte det ena eller det andra, utan hela tiden går från psykisk hälsa till ohälsa

KATEGORI C: Visar kännetecknen på psykiskt illamående

Två av fem (2/5) respondenter anser att psykisk ohälsa är när en elev mår dåligt på olika sätt. Enligt respondenterna kan det ta sig i uttryck till exempel genom ångest, koncentrationssvårigheter, värk, sociala problem och deppighet.

Tess:

När individen inte mår bra på olika sätt.

Rebekka:

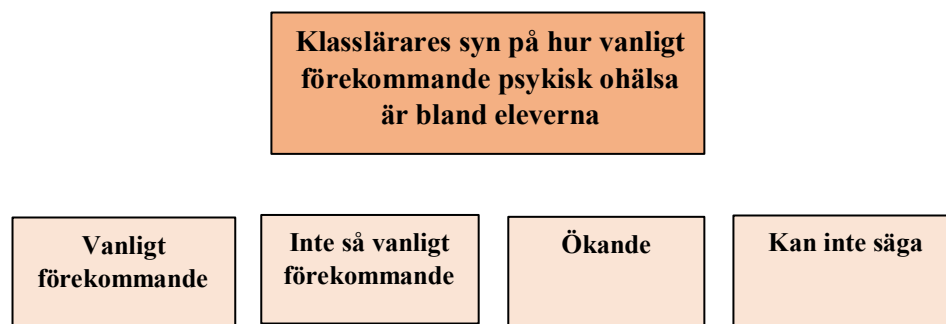
...ofta ledsen, svårt att koncentrera sig, värk i kroppen, överdriven ångest, sociala svårigheter

4.2 Klasslärares syn på hur vanligt förekommande psykisk ohälsa är bland eleverna

Forskningsfråga 2:

Hur vanligt är det enligt klasslärarna med psykisk ohälsa bland eleverna?

Samtliga respondenter lyfter fram att psykisk ohälsa förekommer i skolan de jobbar i. Utifrån respondenternas svar har följande fyra kategorier kunnat urskiljas.



Figur 4. Klasslärares syn på hur vanligt förekommande psykisk ohälsa är bland elever.

KATEGORI A: Vanligt förekommande

Största delen (4/5) av respondenterna anser att psykisk ohälsa bland eleverna är vanligt förekommande. De lyfter fram att den psykiska ohälsan kommer till uttryck på många olika sätt, allt från tillbakadragande och ångest till utåtagerande och aggressivitet.

Malena:

...har nog lindriga fall i här i min klass...men har också hört om flera fall där det varit lite mer allvarligt och krävts insatser från flera håll.

Sofie:

...det finns nog i skolan och syns genom utåtagerande och aggressiva barn.

Tess:

...man ser det hos de allt flera utåtagerande och mer impulsiva barnen

KATEGORI C: Inte så vanligt förekommande

Två av fem (2/5) respondenter anser att psykisk ohälsa bland eleverna inte är så märkbart förekommande varken i klassrummet eller i skolan. De två lärarna kommenterar att de vet om att det säkert finns fall av psykisk ohälsa i skolan, med känner inte till något mer om det.

Malena:

...jag har hört om flera fall.

Sofie:

Det kan jag inte säga, därför att vi inte pratar så mycket om det.

KATEGORI B: Ökande

Tre av fem (3/5) respondenter anser att psykisk ohälsa bland eleverna ökar hela tiden och en lärare som arbetar i många år kunde se en stor ökning sedan hon börjat jobba som lärare.

Rebekka:

Jag tycker att de är mer och mer hela tiden, det ökar.

Tess:

Under tiden jag har jobbat så tycker jag nog att de har blivit mera vanligt. Vanligare nog ändå kanske de utåtagerande, mer impulsiva och aggressiva.

KATEGORI D: Kan inte säga

En (1/5) av respondenterna kommenterade att det inte pratas högt om eleverna och därför varken vet hon så mycket om det eller kan nämna någonting om det.

Sofie:

Det kan jag inte säga, därför att vi inte pratar så mycket om det.

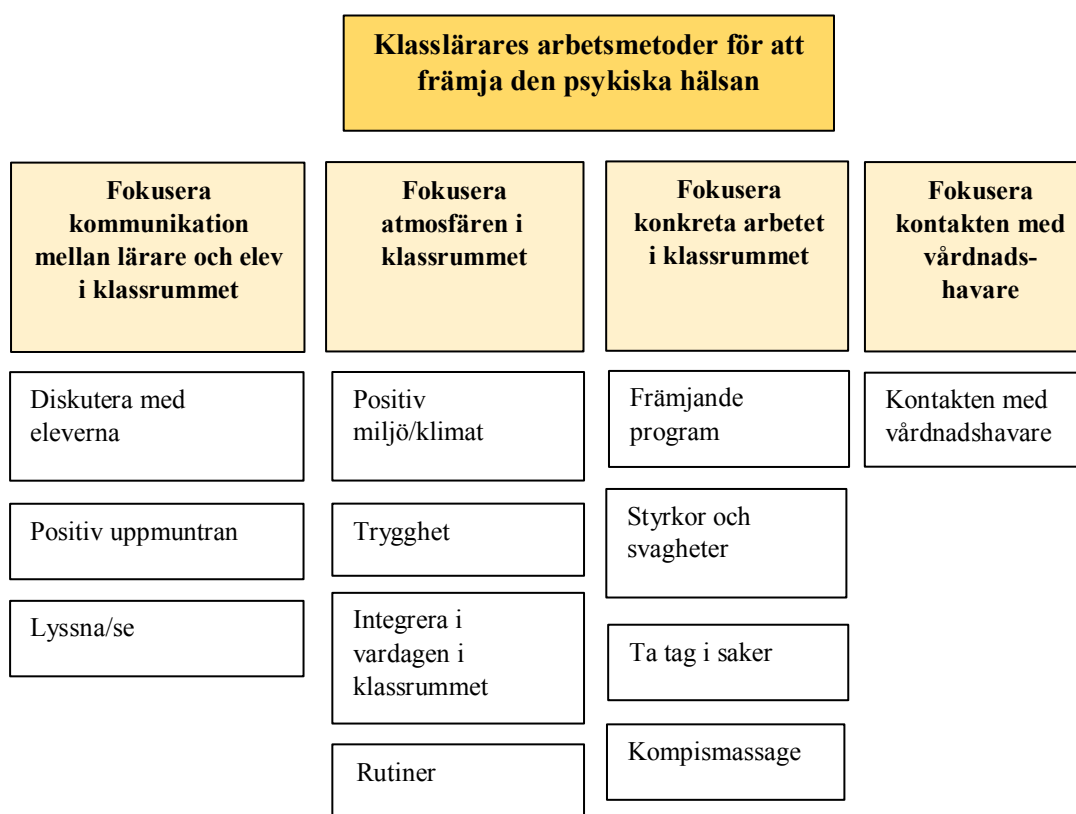
4.3 Klasslärares arbetsmetoder för att främja den psykiska hälsan hos eleverna i klassrummet

Forskningsfråga 3:

Hur arbetar klasslärare konkret för att främja den psykiska hälsan hos eleverna i klassrummet?

Utifrån respondenternas svar på forskningsfråga 3 kunde fyra huvudkategorier och tolv underkategorier urskiljas. Detta för att göra respondenternas svar på hur de arbetar för att främja den psykiska hälsan i klassrummet så tydligt som möjligt.

De fyra huvudkategorierna är: fokusera kommunikationen mellan lärare och elev i klassrummet, fokusera atmosfären i klassrummet, fokusera det konkreta arbetet i klassrummet och fokusera kontakten med vårdnadshavare.



Figur 5. Klasslärares arbetsmetoder för att främja elever psykiska hälsa, uppdelat i fyra huvudkategorier med underkategorier.

Nedan följer en presentation av respondenternas svar på hur de arbetar hälsofrämjande i klassrummet och en presentation av de olika kategorierna.

KATEGORI A: Fokusera kommunikation lärare-elev i klassrummet

Positiv uppmuntran

Alla respondenter (5/5) lyfter fram vikten av att prata positivt och uppmuntra eleverna med.

Eva:

Att ge dem en spark i baken emellanåt att det blir nog bra och uppmuntra dem att berätta vad de är bra på och försöka framhålla det där positiva.

Lyssna/se

Fyra av fem (4/5) respondenter lyfter fram att det i det främjande arbetet är viktigt att lyssna på elevernas behov och vad de har att säga. Det är även viktigt att se eleverna och inte gå förbi deras behov.

Eva:

Som lärare att vara här och nu, att man kan som inte vara någon annanstans, man måste lyssna, måste ta in och kolla upp.

Diskutera med eleverna

Tre av fem (3/5) respondenter lyfter fram vikten av att diskutera tillsammans med eleverna, om ämnet psykisk hälsa och mående på olika sätt.

Sofie:

Prata om det att man mår gott själv då man gör något gott för någon annan.

KATEGORI B: Fokusera atmosfären i klassrummet

Positiv miljö

Alla respondenter (5/5) menar att man bör arbeta främjande genom att skapa en positiv miljö i klassrummet. Att skapa en positiv och uppmuntrande klassrumsatmosfär där man vänder saker till det positiva och pratar gott om varandra.

Eva:

Vara positiv och försöka skapa en positiv miljö...uppmuntra dem och berätta vad de är bra på och försöka framhålla det där positiva...försöka se det där positiva och själv vara glad...

Malena:

...positiv psykologi... och att uppmuntra varandra så att alla mår bra...ge beröm åt varandra...

Sofie:

...använda positiv psykologi...hitta hoppfullheten och tacksamheten...träna i att se varandra och uppmuntra varandra.

Integrera i vardagen i klassrummet

Alla respondenter (5/5) menar också att man bör arbeta främjande hela tiden, varje dag, i alla situationer där man är i kontakt med eleverna. Det främjande arbetet ska inte bara vara någonting som sker en timme i veckan, utan som en naturlig del i vardagen i klassrummet.

Sofie:

I princip så gör man ju någonting varje dag, hela tiden, i varje stund man möter en elev tänker jag att det är det där jobbet för att stärka och främja.

Malena:

...mellan raderna bara i vardagen i klassrummet

Tess:

...det där vanliga bra bemötande av eleverna, varje dag...

Trygghet

Två av fem (2/5) respondenter nämner specifikt trygghet som en del i det främjande arbetet i klassrummet. Att ge eleverna trygghet och en plats för eleverna att komma till, där de får känna sig sedda och trygga.

Tess:

Övergripande i hela skolan, genom att ge dem trygghet, att alla ska få känna att de mår bra i skolan. Så genom att se alla, skapa en trygg plats för alla att komma till.

Malena:

...att känna sig välkomna och våga be om förlåtelse...

Rutiner

Tre av fem (3/5) respondenter nämner rutiner som en avgörande och viktig del i det främjande arbetet. Att sätta in i rutin att arbeta främjande på olika sätt dagligen i klassrummet, en daglig rutin där man tränar uppmuntran, positivt tänkande och stärker klassgemenskapen.

Malena:

För att jobba förebyggande så behöver man ha nån sorts rutin.

Rebekka:

Man måst ju nog börja med att ha väldigt god disciplin i klassrummet...man måste få det där lugnet först. Sen när man har det, det behöver vara väldigt tydligt också, någon slags struktur, tydliga scheman och få in det i rutinen.

KATEGORI C: Fokusera konkreta arbetet i klassrummet

Främjande program

Fyra av fem (4/5) respondenter nämner att de i främjande arbetet regelbundet använder sig av något organiserat främjandeprogram.

Rebekka:

Vi har ju Kiva-skola programmet, och så har vi Friends programmet vi försöker använda och i ettan och tvåan har vi StegVis.

Eva:

...vi är ju med i KiVA skolprogrammet.

Malena:

...KiVA skola, och det jobbas ju i klassen med det på olika sätt, men så finns det ju ett material man kan gå till.

Sofie:

...Folkhälsans positiv psykologi-program använder vi. Att stärka det goda och hjälpa eleverna att hitta sina resurser och styrkor och inse att jag kan hitta det goda trots att det kan finnas saker som är jobbiga också.

Ta tag i saker

Tre av fem (3/5) respondenter nämner att de alltid försöker ta tag i saker så fort de ser att något är på gång, och därmed hindra att saker utvecklas i negativ riktning.

Tess:

...inte låta nånting gå förbi utan att se att om nån mår dåligt så försöker jag på alla sätt, ta reda på vad jag kan göra.

Eva:

...viktigt att man tar tag i saker.

Rebekka:

...att ta itu med det fort, direkt då man ser nåt oroväckande.

Kompismassage

Tre av fem (3/5) respondenter nämner kompismassage, beröring och avslappningsövningar som metod för att främja den psykiska hälsan.

Malena:

...kompismassage. Det låter ju simpelt och enkelt, men det har jättebra effekt. Att forskning visar att man mår bra, hjärnan mår bra helt enkelt när man blir berörd av någon annan. Och liksom att lära sig det där att beröra folk på ett bra sätt, det blir dom jättelugna av.

Tess:

Jag kör mycket med kompismassage också, som jag har med mig från tidigare skola. Det tror jag stenhårt på. Att våga beröra varandra på ett bra sätt och bli fysiskt berörd på ett bra sätt, då är det svårare att göra varandra illa. Det blir tryggare.

Styrkor och svagheter

Två av fem (2/5) respondenter lyfter fram vikten av att arbeta med elevernas styrkor och svagheter som främjandearbete för den psykiska hälsan. Det är viktigt att eleverna lär känna sig själva och känna sina styrkor och svagheter.

Sofie:

Att stärka det goda och hjälpa eleverna att hitta sina resurser och styrkor och hitta det goda trots att det kan finnas saker som är jobbiga också.

Malena:

...klassens styrketråd, så då fick alla elever fundera ut, efter noga övervägande och diskussion med andra, och skulle ge varandra styrkor och sen fundera ut vilka som är mina fem kärnstyrkor och vilka jag använder mig mest av och fundera att hur kan vi använda oss av de där styrkorna.

Använder inget speciellt främjande program

En respondent (1/5) nämner att de i skolan inte använder något speciellt organiserat främjande program utan har egna trivsel enkäter som de ibland använder sig av.

Tess:

Vi använder inget uttalat program...skolans egna trivselenkäter.

KATEGORI D: Fokusera kontakten till vårdnadshavare

Kontakten med vårdnadshavare

Två av fem (2/5) respondenter lyfter fram kontakten till föräldrarna som en viktig del i det främjande arbetet. Att även under positiva omständigheter skapa en god relation och ett gott samarbete till hemmet och föräldrarna. För barnets bästa.

Malena:

Samarbetet med hemmet är jätteviktigt. Att då är det ju nog förstås bra att redan ha en bra relation, så att inte det är första gången man ringer hem och så är det något hemskt allvarligt. Att de där föräldrarna också har ett förtroende till en. Att de vet, att på skolan så vill vi ditt barns bästa.

Tess:

Sen sku jag också vilja involvera hemmen mera, i och med att jag tror att psykisk hälsa ofta kan ha något att göra med brister i hemmet.

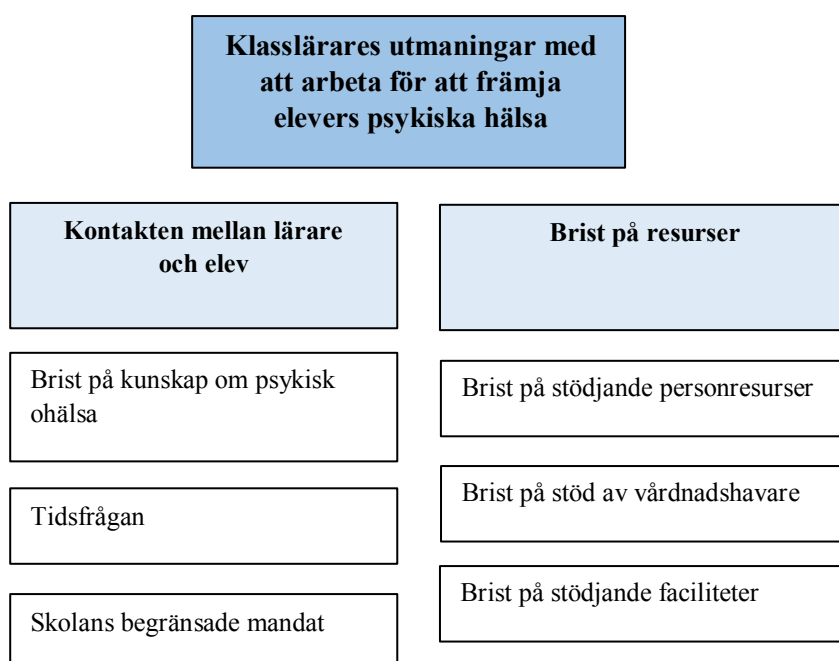
Alla dessa nämnda metoder och arbetssätt är sådana som respondenterna själva använder i sitt främjande arbete av psykisk hälsa i klassrummet.

4.4 Klasslärares utmaningar med att arbeta för att främja elevernas psykiska hälsa

Forskningsfråga 4:

Vilka är klasslärares utmaningar med att arbeta för att främja elevernas psykiska hälsa?

Utgående från respondenternas svar på forskningsfråga 4, om vilka utmaningar som de upplever att finns när de arbetar för att främja den psykiska hälsan i klassrummet, kunde följande huvudkategorier urskiljas:



Figur 6. Klasslärares utmaningar med främjande av elevers psykiska hälsa.

Nedan presenteras de tre kategorierna samt det resultat som framkommit av respondenternas svar på forskningsfråga 4, om vilka utmaningar de upplever att det främjande arbetet har.

KATEGORI A: Kontakten mellan lärare och elev

Brist på kunskap om psykisk ohälsa

Alla respondenter (5/5) upplever att det i någon mån är svårt att veta hur de ska agera gällande psykisk ohälsa i klassrummet. De upplever att de saknar den kunskap som krävs för att på bästa möjliga sätt bemöta och hjälpa eleverna och främja deras psykiska hälsa.

Eva:

Det där är nog nåt jag funderat jättemycket på, att hur ska man egentligen göra, och när ska man göra det. Hur och när?

Sofie:

...kunskapen, att inte är vi ju utbildade psykologer eller kuratorer, att har vi tillräcklig kunskap att föra samtal och ja, vi utbildas ju till att undervisa, inte utbildas vi ju egentligen till hur vi för de här olika samtalen om det dessutom blir knepiga samtal och vi inte vet vad det är.

Tess:

Jag tycker varje gång det dyker upp nåt sånt här, så är jag lika villrådig. Vad får jag göra och vad ska jag göra?

En av de fem respondenterna (1/5) nämner specifikt knepiga samtal som en utmaning. Respondenten upplever det som en utmaning hur man ska föra samtal med eleven gällande det psykiska måendet.

Sofie:

...inte är vi ju utbildade psykologer eller kuratorer, att har vi tillräcklig kunskap att föra samtal och, ja vi utbildas ju till att undervisa, inte utbildas vi ju egentligen till hur vi för de här olika samtalen om det dessutom blir knepiga samtal och vi inte vet vad det är.

Tidsfrågan

Alla respondenter (5/5) upplever att tiden inte räcker till och att de inte hinner med allt främjande arbete de skulle önska. De upplever att de inte hinner både undervisa och se varje enskild elev och deras behov.

Rebekka:

Men ibland tänker jag att vi skulle behöva mera tid för det här, men egentligen är det ganska omöjlig uppgift, att finnas till på alla sätt i en grupp så här. Vi förväntas att hinna undervisa också och det är nog...det är lite övermänskligt ibland. Men man kan ju försöka att cirkulera i matsalen ibland, se på rasten.

Sofie:

Hinna se och hinna prata och hinna ta det där just då det händer någonting och hinna prata. Att hinna ge de där ögonen och öronen åt just den eleven.

Malena:

Att hinna med alla individer på nåt sätt...

Skolans begränsade mandat

Två av fem (2/5) respondenter upplever en maktlöshet över situationen. De skulle gärna hjälpa eleverna att må bra men upplever att det är utanför deras kontroll.

Exempel på detta är att de ser att något inte står rätt till hos eleven, men inte kan göra någon insats eftersom problemet beror på hemmet.

Malena:

...man ser att det är nånting som inte är bra men så vet man att man inte kan göra någonting i skolan för att ta bort det där problemet.

KATEGORI B: Brist på resurser

Brist på stödjande personresurser

Alla respondenten (5/5) nämner resursbrist som en stor utmaning inom det främjande arbetet. Respondenterna upplever att det finns för få vuxna både i skolan och i klassrummet. Det behövs fler vuxna som kan stödja varandra i sitt arbete, stödja eleverna och bara finnas där.

Tess:

Det inte finns tillräckligt med resurser...att det är så många barn som sku må så bra av att det sku finnas flera vuxna till hands. För dem som har svårigheter och för de andra så att de ska bli sedda.

Eva:

...jättedåligt med kuratorer här i vår kommun de sista åren. Inte att vi får sådär jättemycket stöd. Vi har känt oss ganska ensamma.

Malena:

Resurser är förstås någonting som man kunde önska sig mer av och som ibland kan vara en utmaning.

Två av de fem (2/5) respondenterna nämner specifikt brist på stöd från kuratorn som en utmaning i det främjande arbetet. Det som nämns är brist på närvarande kurator i skolan eller brist på stöd av den närvarande kuratorn.

Rebekka:

...kurator två dagar, och det räcker inte riktigt. (i stor skola)

Eva:

...jättedåligt med kuratorer här i vår kommun de sista åren. Inte att vi får sådär jättemycket stöd. Vi har känt oss ganska ensamma.

Brist på stöd av vårdnadshavare

Fyra av fem (4/5) respondenter nämner kontakten till hemmet och föräldrarna som en utmaning i det främjande arbetet.

Tess:

Vet inte riktigt hur man ska närma sig familjen, att tar dom det på rätt sätt. Allra svårast då man vet att den psykiska hälsan beror på hemmet.

Eva:

Föräldrar som tar barnets parti och skyddar barnen, eller tror att de skyddar barnen, så är det bara barnen som hamnar i kläm.

Malena:

Att vara i kontakt med hemmet, att man samarbetar kring, men förstås en utmaning är det ju också, om det beror på hemmet.

Brist på stödjande faciliteter

Sofie:

...det borde finnas samtalsrum, för det är så ofta man ska prata med barn idag kring saker och det finns aldrig något utrymme där man kan sätta sig ner och prata.

Sammanfattningsvis visar resultatet på att klasslärare är bekanta med fenomenet psykisk hälsa och det ökande problemet med psykisk hälsa bland eleverna. Klasslärare använder en variation av främjande metoder och vanligast visar det sig vara att skapa en positiv miljö med mycket uppmuntran och integrera främjande arbetet i skolans vardag. Det främjande arbetets möjligheter och begränsningar ser olika ut i olika skolor. Resultatet visar också på att brist på tid, resurser och kunskap är de största utmaningarna hos klasslärarna.

I följande kapitel förs en sammanfattande diskussion där studiens resultat och val av metod diskuteras närmare.

5 Sammanfattande diskussion

I detta kapitel diskuteras pro gradu-avhandlingens resultat i relation till tidigare forskning. Val och genomförande av avhandlingens metod diskuteras samt förslag på fortsatt forskning ges. Studiens resultat diskuteras under mellanrubrikerna klasslärares syn på hur vanligt psykisk ohälsa är bland eleverna, klasslärares metoder för att främja den psykiska hälsan hos eleverna i klassrummet och klasslärares utmaningar med att arbeta för att främja elevernas psykiska hälsa.

5.1 Resultatdiskussion

I detta avsnitt diskuteras resultatet för forskningen i relation till tidigare forskning inom ämnet. Resultatet för varje forskningsfråga diskuteras skilt för sig.

Syftet för forskningen var att ta reda på hur lärare i den grundläggande utbildningens lägre årskurser arbetar för att främja elevernas psykiska hälsa, samt att få en inblick i hur några klasslärare i Finland arbetar för att främja den psykiska hälsan hos eleverna i klassrummet.

Klasslärares syn på hur vanligt psykisk ohälsa är bland eleverna

Ur resultatet framkom att största delen (4/5) av de intervjuade klasslärarna anser att psykisk ohälsa är vanligt förekommande och syns tydligt i skolan, till exempel i utåtagerande och aggressiva barn, men också hos elever som är mera tillbakadragna och som kanske lider av ångest och elever som känner mycket press och har allt för höga krav på sig själv. Över hälften av klasslärarna nämner specifikt att psykisk ohälsa märkbart har ökat under de senaste åren. Som en klasslärare nämner det, att under tiden hon har jobbat så tycker hon att psykisk ohälsa har blivit mera vanligt. Klassläraren nämner att just utåtagerande, mer impulsiva och aggressiva barn syns speciellt bra, vilket kan bekräftas av den rapport som Socialstyrelsen (2017) gjort. Denna rapport visar på att psykisk ohälsa har ökat med 100 % bland 10–17-åringar under tiden 2007–2017 (Socialstyrelsen, 2017.)

Också enligt Pavel et al. (2018) är psykisk ohälsa ett snabbt växande problem och det är oroväckande att det inte görs fler främjande insatser för den psykiska hälsan (Pavel et al. 2018).

Trots att de flesta intervjuade klasslärare har upplevelsen av att psykisk ohälsa är vanligt förekommande i deras skolor och klasser och ett allt ökande problem bland allt yngre barn, nämner två klasslärare ändå att psykisk ohälsa inte är så märkbart och vanligt förekommande i deras skola. En lärare nämner att psykisk ohälsa inte är så vanligt förekommande. Klassläraren har hört om flera fall, och vet att det finns, men inte sett så många konkreta situationer och kan därför inte påstå att det är så vanligt förekommande, just i den skolan. En av klasslärarna hade ingenting att säga på grund av att det är mycket noga med tystnadsplikt i den skolan och därför pratas det inte så mycket högt om det.

Detta resultat bekräftar bara det som statistik och tidigare undersökningar redan visar, att psykisk ohälsa tyvärr är allt mer förekommande i skolorna, och att detta problem drabbar allt fler barn och unga i yngre ålder. En påminnelse om att de resurser som sätts på arbetet för att främja den psykiska hälsan och förebygga ohälsa borde prioriteras allt mera i skolorna. Detta är inget nytt resultat utan bara en bekräftelse på att problemet med psykisk ohälsa i yngre ålder ökar. Resultatet är en viktig påminnelse för alla utbildare, skolor och vuxna som har med barn och unga att göra.

Det kan dock diskuteras ifall den allt mer ökande psykiska ohälsan kan bero på att man blivit mycket mer medveten om problemet. Ju mer medveten man är om ett problem, ju lättare och snabbare ser man problemet i sin omgivning, vilket kan vara till både för och nackdel. Den ökande psykiska ohälsan beror ändå inte enbart på att man blivit mer medveten. Visst är det lättare att diagnostisera snabbare när det blir allt mer synligt, men samtidigt är det konstaterat, och forskning visar på att det trots det är ett problem som blivit allt vanligare. Därför är det kanske ändå bra att man blir mer medveten om det så att främjande och förebyggande åtgärder kan göras så fort som möjligt.

Med detta sagt kan man också konstatera att främja den goda hälsan och arbeta på alla sätt för att förebygga att psykisk ohälsa är oerhört viktigt. Problemet behöver medvetandegöras ännu mera och tas ner det till grunden. Vad kan vuxna göra för att få varje barn att må bättre på något sätt?

Klasslärares metoder för att främja den psykiska hälsan hos eleverna i klassrummet

Ur resultatet kunde urskiljas fyra huvudkategorier för hur de intervjuade klasslärarna främjar elevernas psykiska hälsa i klassrummet. De fyra huvudkategorierna skapades utifrån vilket fokus det främjande arbetet har.

Första kategorin handlar om att klasslärare använder sig av kommunikativa metoder för att främja den psykiska hälsan i klassrummet, metoder som sker i direkt kontakt mellan läraren och eleven. Här nämndes positiv uppmuntran, att lyssna till eleverna och att se dem, samt att diskutera tillsammans med eleverna. Dessa var alla främjande metoder som majoriteten av de intervjuade klasslärarna använde sig av. Mest vanlig var positiv uppmuntran som alla klasslärare nämner som metod de använder i klassrummet. En av klasslärarna uttrycker att det är viktigt att ge eleverna en spark i baken ibland, uppmuntra dem och berätta vad de är bra på och försöka hålla dem positiva. Även största delen av klasslärarna lyfter fram vikten av att lyssna till eleverna och se dem. ”Som lärare är det viktigt att vara här och nu, att man inte kan vara någon annanstans, man måste lyssna, måste ta in och kolla upp”. Detta understryker Broberg (2003) med att det är betydelsefullt att läraren finns där för eleverna i vardagen, lyssnar, bryr sig om dem och är deras vän.

Westling Allodi (2010) lyfter också fram vikten av goda relationer mellan lärare och elev och att emotionella relationer till en vuxen i skolan kan vara en skyddsfaktor för elever som är i riskzonen för psykisk ohälsa. Speciellt viktigt för flickor är dessa goda och accepterande relationer till någon vuxen på skolan. Flickor riskerar lättare att drabbas av till exempel ångest och depression. (Westling-Allodi, 2010.) Vikten av denna goda relation mellan lärare och elev var något som syntes vara betydande för samtliga intervjuade klasslärare.

Den andra huvudkategorin som kunde urskiljas ur studien var att klasslärarna främjar psykisk hälsa genom att fokusera på att arbeta med hela atmosfären och stämningen i klassrummet. Det som nämndes av alla klasslärare inom denna kategori var att skapa en positiv miljö i klassrummet. Att som lärare själv vara positiv och tillsammans med eleverna skapa en positiv miljö. Inom denna kategori nämndes också av alla klasslärare vikten av att integrera det främjande arbetet i vardagen i klassrummet. Som en av klasslärarna nämner det, att det främjande arbetet är att man gör något varje dag, hela

tiden, i varje stund man möter en elev. Hos en medveten lärare sker detta naturligt och blir också för eleverna en naturlig del av vardagen i klassrummet. Weare och Nind nämner att effektivt främjande arbete sker i vardagen och att hälsofrågor behöver vara mer integrerade i läroplanen och i vardagen i klassrummet. (Weare & Nind, 2011).

Somersalo (2002) lyfter också upp betydelsen av ett gott skolklimat. Skolklimatet är en viktig faktor i befrämjandet av elevers psykiska hälsa samt att bygga en frisk allmän ordning, skapa stödjande klassrumsmiljöer och andra miljöer runt om i skolan, stärka gemenskapen och utveckla elevernas personliga färdigheter. Majoriteten av klasslärarna nämner också goda rutiner som en främjande metod de använder. Enligt en av klasslärarna är det avgörande för främjandet att skapa goda rutiner och ha medvetna mål för främjandet.

Två av klasslärarna nämner specifikt tryggheten som en central främjande faktor. Som en av klasslärarna nämner det, att skapa en trygg plats för alla att komma till. I samhället idag, där mycket händer hela tiden och många barn kanske inte har en trygg hemmamiljö, är det speciellt viktigt att skolan kan vara en plats som ger dem trygghet. Westling-Allodi (2010) lyfter också fram trygga och stressfria skolmiljöer som mycket viktiga för elever, och att alla former av stöd och trygghet bidrar positivt till elevens mående.

Den tredje huvudkategori som framkom ur respondenternas svar i studien var att klasslärare använder sig av olika konkreta främjande metoder i klassrummet. Inom denna kategori nämnes olika främjande program, att ta itu med saker direkt, använda kompismassage och att arbeta kring styrkor och svagheter.

Fyra av fem intervjuade klasslärare lyfter fram att de tar hjälp av något existerande främjande program för psykisk hälsa. Klasslärarna nämner programmen KiVA skola, Folkhälsans positiva psykologi och StegVis. Samtliga har varit nöjda med de program de använt och rekommenderar andra att också använda sig av dem. Sundqvist (2017) understryker nyttan av att använda sig av de program som redan finns och är testade och bekräftade att de fungerar.

Ytterligare program som finns att använda i finlandssvenska skolor är till exempel: Friends (The FRIENDS Programs International Foundations, 2014) och Social & emotionell träning. Social och emotionell träning handlar om att försöka förstå och hantera sina känslor. Att arbeta med denna träning innebär till exempel att hjälpa barn

att utveckla sina färdigheter när det gäller empati, konflikthantering, självkännedom och kommunikation. När ett barn förstår vad hon känner och varför hon känner som hon gör hjälper det hanteringen av känslor och hon mår bättre då känsloutbrott inte tar kontrollen. (Gottberg, 2007). Även Hem och Skola har en liten materialbank för olika program som främst är riktad till daghem, men som också kan anpassas till de lägre årskurserna i lågstadiet. Via Hem och Skolas hemsida hittas även olika länkar som kan vara till hjälp och stöd för främjandet av hälsa i skolan. (Hem och Skola, 2018.)

En annan konkret främjandemetod som majoriteten av klasslärarna lyfter fram är vikten av att ta tag i saker när man ser dem påbörjas eller hända. Detta understryker Broberg (2003), att utgå från sin egen oro kring en elevs psykiska hälsa och att ta den oro man har på allvar. När oro uppstår är det viktigt att våga ta till hjälp och samarbeta med annan personal, skolhälsovården och kurator. (Broberg, 2003.) Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen (Utbildningsstyrelsen, 2014) lyfter också fram lärarens skyldighet att ta oro på allvar och upptäcka eventuella svårigheter i tid och ta ansvar över elevens mående och lärande.

Kompismassage är en annan konkret metod som tre av fem intervjuade klasslärare använder sig av och ger mycket gott betyg för. En klasslärare nämner det på följande sätt: ”det låter ju simpelt och enkelt men det har jättebra effekt. Forskning visar att man mår bra, hjärnan mår bra helt enkelt när man blir berörd av någon annan. Och liksom att lära sig det där att beröra andra på ett bra sätt, det blir dom jättelugna av”. Folkhälsan (2018) har utarbetade berörings- och kompismassageövningar och ett program som heter *Chilla*, med övningar för att lära sig att slappna av.

Två av fem klasslärare nämner också att de arbetar med styrkor och svagheter för att främja den psykiska hälsan. Att stärka det goda och hitta sina styrkor och resurser trots att saker kan vara jobbiga. Det är viktigt att lära sig att vända sina svagheter till något positivt och lära sig att använda sina styrkor så att de kommer till nytta för sig själv och andra runt omkring. Att arbeta kring styrkor och svagheter är något som görs inom Folkhälsans program om Positiv psykologi, som även flera av klasslärarna nämner att de aktivt arbetar med i klassen. Slutligen nämnde en lärare att de inte använder sig av något speciellt program som hjälp och stöd i det främjande arbetet i skolan, men det framkom istället att det i den skolan arbetas på många andra sätt som omnämnts tidigare, samt med hjälp av trivselenkäter.

Weare och Nind (2011) som gjort en internationell undersökning om främjande av psykisk ohälsa lyfter fram att skolan behöver testa på och använda sig av olika sorters inventioner, metoder och program för att hitta det som ger bäst resultat just i den skolan och hos de eleverna som man har att göra med. Alla interventioner som görs med fokus på hela skolan och hela grupper istället för enbart på enskilda elever har visat sig ge mer resultat. (Weare & Nind, 2011). Därför är det viktigt att ha ett gott samarbete i kollegiet och tillsammans arbeta främjande för alla elever och inte köra sitt eget lopp. Att våga testa på vad som passar bäst för just den skola man jobbar i och med de eleverna man har i sin klass, för att se vad som ger bäst resultat.

Slutligen framkom en fjärde kategori, där vikten av en god kontakt till hemmen och vårdnadshavarna lyfts fram. En av klasslärarna nämner det på följande sätt: ”samarbetet med hemmet är jätteviktigt. Då är det ju förstås bra att redan ha en god relation, så att inte det är första gången man ringer hem och så är det något hemskt allvarligt. Att föräldrarna också har ett förtroende till en, att de vet att på skolan så vill vi ditt barns bästa”. Ahrén (2010) understryker att vårdnadshavarna behöver vara i ett nära samarbete med skolan. Dagtid har läraren en viktig roll i att finnas där för eleven och dagligen stöda elevens välmående, men vårdnadshavarna har det ansvaret största delen av dygnet och för barnets bästa måste det finnas en kommunikation kring barnet mellan vårdnadshavare och skolan. Ahrén menar att det bör finnas en positiv kommunikation, en förståelse och ett gott samarbete, för barnets bästa. (Ahrén, 2010).

Ytterligare vilket inte framkom i de intervjuade klasslärarnas svar angående hur de arbetar för att främja den psykiska hälsan hos eleverna, var konkreta inventioner och metoder som fokuserar på de sociala färdigheterna och känslöhantering (United Nations, 2014). von Knorring (2012) nämner också vikten av att reducera utagerande beteende och handleda lärare i hur utagerande beteende ska hanteras. Samt hur ökad fysiska aktivitet och vistelse i naturen har en mycket positiv inverkan på elevernas mående, även på den psykiska hälsan. Ytterligare nämner von Knorring vikten av att öka skolans lärartäthet. (von Knorring, 2012).

Flera av klasslärarna nämner att om det skulle få bestämma skulle det finnas en insatt schemalagd lektion för ämnet psykisk hälsa, på samma sätt som den fysiska hälsan får

tränas under gymnastiken, pausgymnastik och Röris⁴. På en lektion i psykisk hälsa skulle man få satsa på att jobba förebyggande, och verkligen ha tid för det, som en av klasslärarna nämner det. Det skulle vara en lektion då eleverna skulle få träna sina styrkor och svagheter, träna självförtroende, självkänsla och mycket mer.

Sammanfattningsvis framkommer det att klasslärare arbetar främjande främst genom positiv uppmuntran, positiv miljö, hela tiden i vardagen och olika främjande program. Trots att de intervjuade lärarna alla arbetar främjande på något sätt kan jag ändå se att det kunde göras mera, och arbetet kunde medvetandegöras mera, så att den allt ökande psykiska ohälsan bland barn och unga inte skulle öka mera utan få ett stopp. Därför anser jag att det är viktigt att tänka på vad vi som är lärarstuderande behöver förbereda oss på, och vad detta resultat har för betydelse för lärarutbildningen? Jag tycker att man borde bli mer utbildad i främjande åtgärder och få praktisera och testa på olika program. Lärarutbildningen introducerar några olika främjande program, men det skulle göra ännu större nytta för lärarstuderande om man skulle få praktisera dem ännu mera. Jag tycker även att skolledningen kunde fundera på tanken om att sätta in en lektion i psykisk hälsa som ett obligatoriskt ämne i schemat, eller att lyfta fram psykisk hälsa ännu mera i de redan befintliga ämnena. Detta kunde göras till exempel inom omgivningslära där hälsokunskap undervisas.

Det var inget speciellt med resultatet som förvånade mig, utan jag tycker intervjuerna med de fem klasslärarna gav mig en ganska realistisk bild över hur situationen med psykisk ohälsa och främjande arbete ser ut i finlandssvenska skolor idag.

Klasslärares utmaningar med att arbeta för att främja elevernas psykiska hälsa

Ur resultatet framkom att klasslärare upplever många olika utmaningar i arbetet med att främja elevernas psykiska hälsa i klassrummet. Utgående från klasslärares svar

⁴ <https://www.folkhalsan.fi/barn/professionella/pausgymnastik/>

kunde två huvudkategorier urskiljas: kontakten mellan lärare och elev och brist på stödjande resurser.

I kategorin om kontakten mellan lärare och elev framkom att klasslärarna anser det vara en stor utmaning att veta vad man ska göra i olika situationer, hur man ska göra, när man ska ingripa, hur mycket man får och behöver göra och vad som hör till ens tystnadsplikt och inte. Alla klasslärare som blev intervjuade för denna avhandling upplever att de saknar den kunskap som behövs för att de på ett bra sätt ska kunna främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa hos eleverna. De upplever även att de saknar fullständig kunskap om hur de ska hantera elever och situationer där en elev redan mår psykisk dåligt på något sätt. Detta kan ses som ett oroväckande resultat, samtidigt som det är bra att klasslärarna är medvetna om sin egen kunskap och att det skulle behöva utvecklas både på individnivå och för hela skolans personal. Detta eftersom det hör till skolans skyldighet och hela skolans personal att ta ansvar för välbefinnandet i skolan. (Utbildningsstyrelsen, 2014). En av klasslärarna upplever specifikt att det är en utmaning hur man skall föra bra samtal med eleverna. Den klassläraren upplever att det läggs för stor press på klasslärarna och deras kunskap att föra samtal med elever angående knepiga situationer, psykisk ohälsa och allmänt mående. Klassläraren menar att de utbildas till att lära ut och undervisa, men inte till att föra goda samtal. Något som skulle kunna tas upp ännu mera inom klasslärarutbildningen och införas i flera kurser vid Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier (Åbo Akademi, Vasa, Finland), eftersom samtalsteknik och kunskap i hur man för bra samtal alltid kommer att vara till stor nytta i klassläraryrket.

Alla klasslärare nämner också att de upplever tiden som en stor utmaning i det främjande arbetet. Att hinna med allt och alla och att räcka till allt. En klasslärare upplever det på följande sätt: ”men ibland tänker jag att vi skulle behöva mera tid för det här, men egentligen är det ganska omöjlig uppgift, att finnas till på alla sätt i en grupp så här. Vi förväntas att hinna undervisa också och det är nog lite övermänskligt ibland.”

Två av fem klasslärare upplever skolans begränsade mandat som en utmaning i det främjande arbetet. Till exempel i situationer där de ser och vet att eleven inte mår bra men inte kan göra en insats eftersom problem främst beror på hemmet, eller i situationer där andra kulturer är inblandade och en del främjande insatser inte får

användas på grund av elevens bakgrund. Maktlöshet över att det som påverkar eleven är större än det som klassläraren kan ha kontroll över.

Den andra kategorin som kunde urskiljas ur resultatet var stödjande resurser och här nämner alla fem klasslärare att resursbrist är en av de största utmaningarna inom det främjande arbetet. ”Det är så många barn som skulle må så bra av att det skulle finnas flera vuxna till hands. För dem som har svårigheter och för de andra så att de ska bli sedda.” Klasslärarna upplever att för mycket ansvar faller på dem och att det skulle underlätta mycket med flera vuxna i skolan, på rasterna och i klassrummet. Fler vuxna ögon som skulle se vad som händer och lyckas se och uppmärksamma elever som kanske ligger i riskzonen för att drabbas av psykisk ohälsa.

Två av klasslärarna nämner specifikt också bristen på stöd av kurator, och som en av klasslärarna uttrycker det, att det varit extra brist på kuratorer i den kommunen under de senaste åren och att de i skolan känt sig väldigt ensamma och inte fått så mycket stöd av kuratorn. Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen är ändå tydlig med att skolan ska ha möjlighet till hjälp av kurator och att kurator, skolhälsovårdare och psykolog ska vara en del av elevvårstjänsterna (Utbildningsstyrelsen, 2014).

Fyra av de fem intervjuade klasslärarna upplever också att samarbetet till hemmet och vårdnadshavarna är en utmaning i den främjande arbetet av elevernas psykiska hälsa. Som klasslärarna även nämnde att ett ickefungerande samarbete med hemmet kan skapa känsla av maktlöshet i arbetet för att elevens välmående är det mycket viktigt för elevens bästa, att det finns ett fungerande samarbete mellan hemmet och skolan. ”Hemmets och skolans fostringssamarbete ökar elevens, klassens och hela skolans välbefinnande och trygghet” (Utbildningsstyrelsen, 2014). Slutligen nämnde klasslärarna specifikt bristen på stödjande faciliteter som utmaning i det främjande arbetet. Avskilda, tysta rum för samtal skulle göra det lättare att ostört sätta sig ner och diskutera med elever som har behov av det.

I och med detta resultat om klasslärares utmaningar med det främjande arbetet kan jag konstatera att brist på kunskap, brist på tid, brist på fungerande kontakt med vårdnadshavare samt brist på stödjande personresurser är de största utmaningarna för klasslärare när det handlar om främjande av psykisk hälsa i klassrummet. I och med

denna undersökning kan man se att det finns ett stort behov av fortbildning inom området psykisk hälsa. Eftersom arbetet med att främja elevers psykiska hälsa ständigt är en del av klasslärarens vardag och att enbart ha gott samarbete eller stöd av kurator och skolpsykolog inte hjälper i alla situationer. Läraren måste själv ha en kunskap och veta vad som skall göras och hur man kan främja och hur man hanterar välmående. (Utbildningsstyrelsen, 2014.) Trots det är det viktigt att klasslärare vågar be om hjälp och tar vara på allt det stöd som de kan få av till exempel specialläraren. Främjande av psykisk hälsa är ett ämne som inte bara är aktuellt för en del klasslärare, speciallärare eller för lärare som har fall av psykisk ohälsa i klassrummet, utan för alla som har med barn och unga att göra. Detta eftersom det framkommit i teori och resultat att de förebyggande åtgärderna är oerhört viktiga. För en vuxen som har med barn att göra, i detta fall klasslärare, är alla små åtgärder, arbetssätt och metoder som görs för att främja elevers psykiska hälsa och välmående är ett stort plus. (Weare & Nind, 2011.)

Sammanfattningsvis visar hela detta resultat på att betydelsen av lärarens egna trygghet är viktig. Hur kan lärare utbildas till att vara trygga i sig själva, vet hur de ska hantera alla olika situationer med alla olika utmaningar? Resultatet visar på att lärare känner sig osäkra och är oroliga för hur de skall kunna räcka till och hjälpa sina elever att må bra. De upplever att de saknar den kunskap och de resurser och den tid som de önskar för att kunna hjälpa alla elever så mycket som möjligt. Känslan av att inte räcka till framkommer på ett eller annat sätt hos varje intervjuade klasslärare. Är det så att skolan, hemmen eller lärarna själva sätter för mycket press på vad det är att vara en lärare? Tas den hjälp som erbjuds och borde finnas till hands för lärarna, emot? Finns det ens möjlighet till ett gott samarbete med hemmen, med andra lärare, med speciallärare, kurator och elevvården? Eftersom många klasslärare känner press och att de borde göra mer än vad de upplever att de kan, så borde de få bli mer utrustade och stöttade i sin uppgift. Som tidigare nämnts borde lärarstuderande och aktiva lärare få gå mer fortbildning och bli mer utbildade i främjande arbete, hantering av utmanande situationer, samtalstekniker, känslohantering och så vidare. Brist på resurser, stöd och hjälp, tid och kunskap kan bero mycket på storleken av skolan, men det behöver nödvändigtvis inte göra det. Ur detta resultat framkommer iallafall att klasslärarna i de stora skolorna upplever sig ha mer personresurser än de små skolorna,

samtidigt som de mindre skolorna upplever sig ha lättare att skapa personliga relationer till alla elever och deras hem.

5.2 Metoddiskussion

I denna studie har jag valt att utgå från kvalitativ forskningsansats eftersom det jag ville undersöka bäst kommer fram genom att ta reda på människors egna upplevelser kring ämnet i fråga (Starrin & Svensson, 1994). Undersökningen har utgått från ett hermeneutiskt paradigm och pedagogisk vetenskap. Jag har valt pedagogisk vetenskap eftersom syftet för undersökningen handlar om att ta reda på upplevelser och erfarenheter inom skolor och hermeneutiskt paradigm eftersom jag ville ta reda på människors uppfattning av ett visst fenomen, i detta fall psykisk hälsa. (Eklund, 2016.) Jag har också valt det hermeneutiska paradigmat eftersom det tillåter en viss tolkning av det insamlade materialet (Eklund, 2016). Dessa metoder fungerade bra för undersökningen jag gjorde, och jag anser att de passade bra för undersökningens syfte. Jag var ute efter att ta reda på upplevelser som har att göra med elever och skola, och det fick jag svar på genom att använda mig av dessa metoder.

Som insamlingsmetod hade jag valt att göra kvalitativa intervjuer för att kunna fokusera på några få respondenters upplevelser och erfarenheter kring psykisk hälsa i skolan istället för på en större grupp av människor. Jag valde att använda intervju som metod eftersom den lämpade sig bäst när jag ville ta reda på respondenternas erfarenheter, upplevelser och känslor. (Dalen, 2007.) Jag valde också att fokusera på semistrukturerade intervjuer eftersom jag ville att respondentens upplevelser och känslor skulle lysa igenom svaren, och det tillät mig som intervjuare att ställa följdfrågor vartefter respondenterna svarade på huvudfrågorna (Alvehus, 2013).

Respondenterna var fem till antalet och hade varierande upplevelser och erfarenheter av psykisk ohälsa. Skulle jag göra om denna undersökning skulle jag försöka få ett ännu bredare urval och fler respondenter, men eftersom det var svårt att få svar av klasslärare som ville ställa upp valde jag att nöja mig med fem. Jag skulle då sträva efter att få en ännu större bredd och en ännu mer realistisk bild av upplevelser av psykisk ohälsa och främjande arbete i Svenskfinland om jag skulle intervjuar fler

respondenter. Trots det är jag nöjd över mitt val av datainsamlingsmetod eftersom det gav mig den sortens material jag behövde för studien.

Valet av respondenter gjordes utgående från deras egna initiativ att ta kontakt med mig och ställa upp för intervju. Jag försökte inte bland mig alltför mycket i vilka sorters lärare som ställde upp, men naturligt blir det ändå lärare som i någon mån redan är intresserade av ämnet och arbetar främjande på något sätt. Jag fick inte så bra respons på förfrågan om att ställa upp på intervju som jag hade hoppats på. Jag fick påminna rektorerna jag skickat ut förfrågan till, att igen fråga sina lärare om att ställa upp, och jag fick även till sist själv kontakta en lärare, för att få den mängden respondenter jag behövde för studien. Blandningen av klasslärare, deras ärlighet och deras variation av erfarenheter gav ändå en realistisk bild av hur verkligheten ser ut i skolorna.

Efter överenskommelse med de lärare som valt att ställa upp på intervju träffades vi för intervju och samtalet bandades. Därefter transkriberades intervjuerna och jag kunde börja analysera materialet. Som analysmetod valde jag att använda mig av innehållsanalys eftersom denna metod innebär att gruppera text och hitta olika grupper och kategorier, och denna metod bäst hjälpte mig att analysera materialet. Därefter kategoriserades intervju svaren och huvudgrupper och undergrupper kunde uttydas. Innehållsanalys med kategorisering passade extra bra för studien eftersom det är en flexibel metod för att analysera material just i en kvalitativ studie. (Nyberg & Tidström, 2012.)

Resultatet presenterades i de kategorier som framkom ur intervjuerna och enkla figurer för varje forskningsfråga gjordes för att förtydliga resultatet. Varje kategori och underkategori presenteras tillsammans med ett citat av någon av respondenterna.

Sammanfattningsvis kan jag konstatera att de metoder jag valt fångade bra det jag var ute efter med min studie. Jag skulle säkert ha kunnat få liknande resultat även genom att använda andra metoder, till exempel kunde jag använt mig av observationer eller enkäter som insamlingsmetod, men jag valde ändå att använda mig av intervjuer. Som analysmetod kunde jag även ha valt narrativ analys och då fått fram respondenternas enskilda upplevelser och erfarenheter tydligare. Innehållsanalys och kategorisering som jag hade valt att använda mig av fungerade riktigt bra, men kanske skulle ha varit ännu bättre ifall jag hade haft ett större urval respondenter.

5.3 Förslag till fortsatt forskning

Studien fokuserade på klasslärares främjande arbete och utmaningar med psykisk hälsa och ohälsa i lågstadiet. Fokusgruppen låg på lågstadiet och studien baserades på intervjumaterial insamlat av fem finlandssvenska klasslärare. Som förslag på fortsatt forskning inom ämnet skulle vara att samla in material av fler respondenter eftersom fem respondenter ger en ganska smal syn. Studien kunde göras bredare och fokusera på hela Finland eller jämföra finlandssvenska klasslärare och finska klasslärares främjande arbete. Man kunde även göra en kvantitativ studie med till exempel enkäter, för att få ett större urval.

Ett annat alternativ på fortsatt forskning är att intervjua personer som är specialiserade inom ämnet psykisk hälsa och ohälsa, till exempel lärare som jobbar inom psykiatri, speciallärare, kurator eller psykolog. Eller bara klasslärare som har mycket erfarenhet och är specialiserade inom ämnet.

Om en studie skulle göras under en längre tid kunde man följa upp olika klasser som använder sig av olika arbetssätt och främjande metoder och se utvecklingen av metodernas betydelse. Eller så kunde man jämföra resultat som framkommit efter olika metoder, detta för att ta reda på vilka främjande metoder som visar på bättre resultat än andra eller bara ta reda på vilka som är mest effektiva. Samt att jämföra aktivt främjande skolor, klasser eller lärare med mindre aktivt främjande och se vad de gör för skillnad.

Ytterligare ett förslag på fortsatt forskning är att undersöka övergången från lågstadiet till högstadiet. Detta för att se vad som görs för att övergången ska gå smidigt och smärtfritt som möjligt med tanke på den psykiska hälsan.

Ett sista förslag, i och med det mycket aktuella ämnet, är att undersöka kring psykisk ohälsa och orsakerna till det hos dagens barn och unga. Vad är de konkreta orsakerna till ungas illamående i dag, och vad är orsakerna till att detta problem blir allt vanligare, växer allt mer och börjar i allt yngre ålder. Fastän det kan vara lätt att gissa sig till en del orsaker till detta problem, vore det mycket intressant att få göra en omfattande studie kring detta, samt att se hur tekniken har påverkat allt detta och hur sociala medier påverkar barn i allt yngre ålder.

6 Litteraturförteckning

Alvehus, J. (2013). *Skriva uppsats med kvalitativ metod: en handbok*. Stockholm: Liber AB

Alvesson, M. (2011). *Intervjuer – genomförande, tolkning och reflexivitet*. Stockholm: Liber AB

Angsell, M. (2016). BRIS årsrapport. *Allt fler barn mår dåligt – hur kan vi ändra på det?* Hämtad 8 december 2017, från https://www.bris.se/globalassets/pdf/rapporter/arsrapport_barn.pdf

Angsell, M., Bennwik, E., Bremberg, S., Ernhagen, S., Jägerskog, M., Mannby, L. (2016). BRIS årsrapport. *Barns psykiska ohälsa – det är dags att bryta trenden*. Hämtad 8 december 2017, från https://www.bris.se/globalassets/pdf/rapporter/bris-rapport-2017_1.pdf

Arnolds-Granlund, S-B. (2009). *Beyond the Obvious – three acts in educational drama*. Åbo Akademi University press: Åbo. Hämtad 28.11.2017 från <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/47203/ArnoldsSol.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Aseman lapset ry. (2018). Friends. Hämtad 8 Mars 2018, från <http://www.asemanlapset.fi/sv/organisation/friends>

Bremberg, S. (2013). *Utanförskap och psykisk ohälsa bland unga i de nordiska länderna*. Ingår i Olsen, Terje & Tägtström, Jenny (red.) Dokument 12/2013. Jämställdhetsredogörelse till Nordiska Rådet 2013.

Bremberg, S. (2014). *Ökad psykisk ohälsa bland unga och troliga förklaringar till utvecklingen*. Kunskapscentrum för jämlik vård.

- Bremberg, S & Dalman, C. (2015). En kunskapsöversikt. *Begrepp, mätmetoder och förekomst av psykisk hälsa, psykisk ohälsa och psykiatriska tillstånd hos barn och unga*. Stockholm: Forte.
- BRIS (2012). *Se hela mig! – Barns egna ord om syn psykiska hälsa*. Studie från BRIS 2012. Hämtad 8 december 2017, från https://www.bris.se/globalassets/pdf/rapporter/se-hela-mig_studie-fran-bris-2012.pdf
- Broberg, A. (2003). *Klinisk barnpsykologi-utveckling på avvägar*. Natur & Kultur: Stockholm
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB.
- Children's Health Policy Centre. (2015). Improving Children's Mental Health: Six Highly Effective Psychosocial Interventions. Hämtad 28 november 2017, från <http://childhealthpolicy.ca/wp-content/uploads/2015/06/15-05-29-Waddell-Report.pdf>
- Dalen, M. (2007). *Intervju som metod*. Malmö: Gleerups
- Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur
- Ejvegård, R. (1996). *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur
- Eklund, G. (2016) *Hermeneutik*. Hämtad 28 november 2017, från <https://www.vasa.abo.fi/users/geklund/Hemsida%20dokument%202016-17/Hermeneutik.pdf>
- Eklund, G. (2016). *Intervju som datainsamlingsmetod*. Hämtad 28 november 2017, från <https://www.vasa.abo.fi/users/geklund/PDF/Intervjuer.pdf>

- Fejes, A. & Thornberg, R. (2015). Kvalitativ forskning och kvalitativ analys. I A. Fejes & R. Thornberg (red.) *Handbok i kvalitativ analys* (16–43). Stockholm: Liber AB.
- Folkhälsan (2018). *Chilla – avslappning för barn*. Hämtad 31 oktober 2018, från <https://www.folkhalsan.fi/barn/professionella/lilla-chilla/>
- Folkhälsan (2018) *Styrka, glädje och medkänsla*. Hämtad 5 oktober 2018, från <https://www.folkhalsan.fi/gladje/>
- Forsell, Y., & Dalman, C. (2004). *Psykisk ohälsa hos unga*. Stockholm. Hämtad 25 januari 2016, från <http://www.pappammanualen.se/>
- Friman, C. (2016). *Främjande av psykisk hälsa i skolan – lärares definitioner, arbetssätt och upplevelser*. Opublicerad avhandling för pedagogie magisterexamen. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier, Åbo Akademi, Vasa.
- FPA – Folkpensionsanstalten. (2017). Fickstatistik 2017. Hämtad 28 november 2017, från https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/187397/Fickstatistik_2017.pdf?sequence=5
- Gottberg, M-P. (2007). *Social och emotionell träning för alla barn*. Natur och kultur: Stockholm
- Gustafsson, H.L. (2009). *Elevhälsa börjar i klassrummet*. Studentlitteratur: Lund
- Gustafsson, J.-E., Allodi M. Westling, Alin Åkerman, B., Eriksson, C., Eriksson, L. Fischbein, S., Granlund, M., Gustafsson, P. Ljungdahl, S., Ogden, T., Persson, R.S. (2010). *School, Learning and Mental Health*. Kungl. Vetenskapsakademien: Stockholm. Hämtad 27 februari 2018, från

file:///C:/Users/danie/Downloads/KVA_rapport_HL_30mars1%20(1).pdf

Happo, P. (2018). *Lapsille haetaan psykiatrista hoitoa enemmän kuin koskaan – Pula terapeuteista alkaa heti pääkaupunkiseudun ulkopuolella*. Hämtad 29 november 2018, från <https://yle.fi/uutiset/3-10527451>

Hem och Skola (2018). Pedagogiska program. Hämtad 8 november 2018, från https://www.hemochskola.fi/dagis/dagispersonal/pedagogiska_program

Institutet för hälsa och välfärd (2016). *Överblick över den statistiska årsboken om social- och hälsovården 2015*. Hämtad 15 februari 2016, från <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/-/overblick-over-den-statistiska-arsboken-om-social-och-halsovarden-2015>

Institutet för hälsa och välfärd (2018). *Konsumtion av alkoholdrycker 2017*. Hämtad 23 oktober 2018, från <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/statistik/statistik-efter-amne/alkohol-droger-och-beroende/alkohol/konsumtion-av-alkoholdrycker>

Johannisson, Karin. (2002). *Den moderna tröttheten: Historiska perspektiv*. Ingår i Ekman, R. & Arnetz, B. (Red.) *Stress: Individen – samhället – organisationen – molekylerna*. Stockholm: Liber.

Kimber, B & Sandell, R. (2001). *Primär prevention av psykisk ohälsa bland barn och ungdom genom social/emotionell träning i skolan*. Nordisk Psykologi, Volume 53, 2001 – Issue 3.

Kimber, B & Petré, C. (2010). *SET i förskolan*. Epago/Gleerups Utbildning AB: Malmö

KiVa Skola (2018). Hämtad 6 Mars 2018, från: <http://www.kivakoulu.fi/framsida>

- Kurtén, Y. (2013). Psykisk hälsa. *1177 Vårdguiden*. Hämtat 30 oktober 2017, från <https://www.1177.se/Tema/Psykisk-halsa/Diagnoser-och-besvar/Kriser-och-svarigheter/Sjalvkansla/>
- Kvale, S. (2002): *InterView. Introduktion til det kvalitative forskningsinterview*. København: Hans Rietzels Forlag.
- Larsen, A-K. (2009). *Metod helt enkelt. En introduktion till samhällsvetenskaplig metod*. Malmö: Gleerups.
- Lindblad, F & Lindgren, C. (2010). *Välfärdslandets gåta. Varför mår barnen inte lika bra som de har det?* Falun: Scandbook.
- Nyberg, R. & Tidström, A. (2012). *Skriva vetenskapliga uppsatser, examensarbeten och avhandlingar*. Lund: Studentlitteratur.
- Magma (2018). *Den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2018*. Hämtad 30 oktober 2018, från <http://magma.fi/post/2018/9/1/den-svensksprakiga-ungdomsbarometern-2018>
- Marttunen, M & H, Taina & Strandholm, Thea & Viialainen, R. (2013). *Nuorten mielenterveyshäiriöt*. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino.
- Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., et al. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet Journal*. Hämtad 10 oktober 2018, från [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(18\)31612-X.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(18)31612-X.pdf)

Petersen, S., Bergström, E., Cederblad, M., Ivarsson, A., Köhler, L., Rydell, A-M., Stenbeck, M., Sundelin, C., & Hägglöf, B. (2010). *Barns och ungdomars psykiska hälsa i Sverige*. Kungl. Vetenskapsakademien 2010. Hämtad 9 februari 2013, från http://www.kva.se/globalassets/vetenskap_samhället/halsa/utskottet/kunskapsoversikt1_halsa_sve_2010.pdf

Plan för skolan (2017). *Främja och förebygga*. Hämtad 30 oktober 2017, från: http://planforskolan.se/Documents/PDF-verktyg/skolverkets_framja_forebygga_sid10.pdf

Puolakka, K. (2013). *Hyvän mielen koulu – Substantiivinen teoria mielenterveyden edistämisestä yläkoulussa*. [Doktorsavhandling]. Tammerfors: Tammerfors universitet. Hämtad från <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/68148/978-951-44-9156-6.pdf?sequ>

Pylkkänen, K. (2013). *Nuorisopsykiatrisen avohoidon laatusuositus*. NALLE projektin loppuraportti. Suomen Nuorisopsykiatrinen yhdistys 2013.

Ranta, K. (2014). *HYKS nuorisopsykiatria*. Organisoituminen 2015 ja hoitoon pääsy Psykiatrisen sairaanhoidon lautakunta, 18 november 2014.

Rennstam, J. & Wästerfors, D. (2011). Att analysera kvalitativt material. I Ahrne, G. & Svensson, P. (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber.

Salmi, P. (2017). *Kraftig ökning av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna*. Socialstyrelsen.se Hämtad 25 april 2018, från <http://www.socialstyrelsen.se/nyheter/2017/kraftigokningavpsykiskohalsahosbarnochungavuxna>

Salmivalli, C. & Willför-Nyman, U. (2007). KiVa – ett forskningsbaserat antimobbningsprogram. I C. Thors (red.) *Utstött – en bok om mobbning*. Stockholm: Lärarförbundets förlag.

SAOB - Svenska Akademiens ordbok (2017). Hämtad 30 oktober 2017, från: <https://www.saob.se/>

SAOL – Svenska Akademiens ordlista (2015). Hämtad 1 januari 2019, från <https://svenska.se/saol/>

Socialstyrelsen (2017). *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna*. Hämtad 16 oktober 2018, från <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/20785/2017-12-29.pdf>

Socialstyrelsen (2016). *Vad är psykisk ohälsa?* Kunskapsguiden.se. Hämtad 22 oktober 2018, från <http://www.kunskapsguiden.se/barn-och-unga/Teman/psykisk-ohalsa-hos-barn-unga/Sidor/Vad-ar-psykisk-ohalsa.aspx>

Språkbruk (2004). Språkfrågor 2/2004 - Befrämja och främja. *Svenska avdelningen vid Institutet för inhemska språken*. Hämtad 28 november 2018, från <https://www.sprakbruk.fi/-/beframja-och-framja>

Svenska Yle (2018a). *Jag gillar dig men jag gillar inte det du gjorde – tips för hur du ska lära barn god självkänsla*. Hämtad 27 november 2018, från <https://svenska.yle.fi/artikel/2018/11/10/jag-gillar-dig-men-jag-gillar-inte-det-du-gjorde-tips-for-hur-du-ska-lara-barn>

Svenska Yle (2018b). *Fler barn vårdas för psykiska problem än någonsin tidigare – 90 000 under 13-åringar mår dåligt*. Hämtad 28 november 2018, från <https://svenska.yle.fi/artikel/2018/11/28/fler-barn-vardas-for-psykiska-problem-an-nagonsin-tigare-90-000-under-13-aringar?fbclid=IwAR35VlvYaWjvr7y-mRn8BLmBUBYxXQ71aiCH5kf8WYnNa0CH69ZJE4hd8SU>

- Svenska Yle (2018c). *Unga får lära sig om psykisk hälsa – nu vet jag skillnaden på lite deppighet och en depression*. Hämtad 27 november 2018, från <https://svenska.yle.fi/artikel/2018/10/06/unga-far-lara-sig-om-psykisk-halsa-nu-vet-jag-skillnad-pa-lite-deppighet-och-en>
- Svenska Yle (2017). *Vad är psykisk hälsa och ohälsa?* Hämtad 27 november 2018, från <https://svenska.yle.fi/artikel/2017/05/02/vad-ar-psykisk-halsa-och-ohalsa>
- Svensson, L. (2004). Forskningsmetoders analytiska och kontextuella kvaliteter. I C. M. Allwood (red.) *Perspektiv på kvalitativ metod* (65–95). Lund: Studentlitteratur.
- Strauss, A. & Corbin, J. (1990, 1998): *Basic of Qualitative Research. Grounded Theory Procedures and Technique*. London: Sage Publications.
- The FRIENDS Programmes International Foundation (2013). The FRIENDS Programmes. Hämtad 19 Mars 2018, från <https://www.friendsprograms.com/>
- United Nations (2014). Mental health matters. Social Inclusion of Youth with Mental Health Conditions. New York: Division for Social Policy and Development. Department of Economic and Social Affairs.
- Utbildningsstyrelsen (2014) Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2015. Hämtad 2 oktober 2017, från http://www.oph.fi/lp2016/grunderna_for_laroplanen
- Von Knorring, A-L. (2012). *Psykisk ohälsa hos barn och ungdomar*. Studentlitteratur: Lund
- Watson, Debbie ; Emery, Carl ; Bayliss, Phil ; Bayliss, Phillip ; Watson, Debbie ...[et al.](2012). *Children's social and emotional wellbeing in schools: a critical perspective*.

Wennberg, B. (2000). *EQ på svenska: emotionell intelligens i föräldrarollen, i relationen, på arbetsplatsen, i skolan*. Natur & Kultur: Stockholm.

Westerback, F. (2016). *Unga och psykisk ohälsa – praktikforskning i Helsingfors*. Hämtad 4 december 2017, från: http://www.fskompetenscentret.fi/Site/Data/2067/Files/MWI_forskningsserie_2_2016.pdf

Westling-Allodi, M. (2010). *Pojkars och flickors psykiska hälsa i skolan: en kunskapsöversikt*. Stockholm: Elanders Sverige AB. Rapport IX från Delegationen för jämställdhet i skolan. Hämtad 2 oktober 2017, från: https://www.researchgate.net/profile/Mara_Allodi/publication/267717315_Pojkars_och_flickors_psykiska_hlsa_i_skolan_en_kunskapsversikt/links/54db8f150cf28d3de65ba9ff.pdf

WHO - World Health Organization. (2016). *Mental Health*. Hämtad 8 december 2017, från http://www.who.int/mental_health/en/

WHO - World Health Organization. (2014). *Mental health: a state of well-being*. Hämtad 28 november 2018, från http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

Wiktionary (2017). Hämtad 30 oktober 2017, från: <https://sv.wiktionary.org/wiki/Wiktionary:Huvudsida>

Wrede-Jäntti, M., Kepsu, K. & Markelin, M. (2018). *Den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2018*. Hämtad 26 oktober 2018, från: <http://www.magma.fi/uploads/media/study/0001/01/14ba783015e7364334d2a209572d1dcf1e76b3f1.pdf>

Bilagor

Bilaga 1: Brev till rektorer

Bilaga 2: Intervjuguide

Bilaga 3: Resultattabeller

Bilaga 1 – Brev till rektorer

Bästa rektor,

Mitt namn är Daniela Streng och jag är magisterstuderande inom pedagogik vid klasslärarutbildningen, Åbo Akademi i Vasa och skriver min avhandling pro gradu inom temat lärares främjande arbete för elevernas psykiska hälsa.

För avhandlingens empiriska del kommer jag att insamla data genom intervjuer och skulle därför behöva få kontakt med lärare i åk F-6. Avsikten är att genomföra intervjuer om som har möjlighet att träffas personligen under ungefär 30 minuter, de flesta under januari månad, och delta i en intervju om hur de som lärare arbetar för att främja sina elevers psykiska hälsa.

För att komma i kontakt med dessa lärare skulle jag behöva hjälp så att mitt e-postbrev blev vidarebefordrat till dem det gäller. Skulle det vara möjligt att du vidarebefordrar detta e-mail åt dem, så jag kan ta kontakt med dem personligen och ge dem mer uppgifter?

Innan jul önskar jag få svar av de lärare som skulle vara intresserade. Jag är fullt medveten om den stressiga tidtabell som skolor har inför jul men i den mån det är möjligt skulle det vara bra att få kontakt med vederbörande innan eller strax efter juledigheten.

Tack på förhand och trevlig adventstid!

Med vänliga hälsningar,
Daniela Streng, klasslärarstuderande

Handledare vid Åbo Akademi: Sol-Britt Arnolds-Granlund

Fakulteten för Pedagogik och Välfärdsstudier,
Åbo Akademi, Vasa

dstreng@abo.fi
0407443908

Bilaga 2 – Intervjuguide

Lärares främjande arbete för elevers psykiska hälsa

Syftet för denna undersökning är att ta reda på hur lärare kan arbeta för att främja den psykiska hälsan hos eleverna och att få en inblick i hur några klasslärare arbetar för att främja psykisk hälsa hos eleverna i klassrummet.

Bakgrundsfrågor

- Hur länge har du jobbat som lärare?
- Är du specialiserad inom något område? Vilket?

Forskningsfråga 1: Vad anser klasslärare att psykisk ohälsa är?

Huvudfråga

- Hur skulle du definiera psykisk hälsa?
- Hur skulle du definiera psykisk ohälsa?

Följdfrågor:

- tas ämnet upp i skolan?
- pratas det om det:
 - a. bland kolleger
 - b. bland eleverna
 - c. i klassrummet?

Forskningsfråga 2: Hur förekommande anser klasslärare att psykisk ohälsa är bland eleverna?

Huvudfråga:

- Vad är dina upplevelser av psykisk ohälsa bland eleverna **i klassen** och **i skolan**?

Följdfrågor:

- Isåfall hur vanligt förekommande är det?
- Vilken form av psykisk ohälsa har du upplevt bland eleverna?
- Har du elever i behov av stöd i din klass? Isåfall: ser du någon koppling?

Forskningsfråga 3: Hur kan klasslärare konkret arbeta för att främja den psykiska hälsan hos eleverna i klassrummet?

Huvudfråga:

- På vilket sätt arbetar ni för att främja den psykisk hälsa i skolan?

Följdfrågor:

- Vilka konkreta metoder används?
- Använder ni er av något speciellt program?
- På vilket sätt tycker du att man i skolan kunde satsa på elevers psykiska hälsa i samma mån som den fysiska hälsan?
- Vad och på vilket sätt skulle du själv önska man skulle arbeta mer med?

Forskningsfråga 4: Vilka är klasslärares utmaningarna med att arbeta för att främja elevernas psykiska hälsa?

Huvudfråga:

- I vilken mån upplever du att du som lärare får stöd och utrustning för att hantera och arbeta med psykisk ohälsa i klassrummet?

Följdfrågor:

- Vem i skolan/utanför skolan får du stöd av?
- Har du möjlighet till klassassistent/skolgångsbiträde i din klass?
- Inom vilka områden skulle du önska att få mera hjälp och stöd?
- Vilka ser du som de största utmaningarna med psykisk ohälsa i klassrummet?
- Upplever du att du har kunskap om hur du ska gå tillväga med elever som inte mår bra?

Något du vill tillägga eller kommentera?

Bilaga 3 – Resultattabeller

4.1 Vad anser klasslärare att psykisk ohälsa är?

Namn	Dysfunktion p.g.a. psykisk ohälsa	Svårt att hantera pressade situationer	Olika kännetecken på psykisk ohälsa
Eva	x	x	
Sofie	x	x	
Malena	x		
Rebekka			x
Tess			x

4.2 Hur förekommande anser klasslärare att psykisk ohälsa är bland eleverna?

Namn	Synligt	Ökar	Mindre synligt
Eva	x	x	
Sofie	x	x	x
Malena	x		x
Rebekka		x	
Tess	x	x	

4.3 Hur kan klasslärare konkret arbeta för att främja den psykiska hälsan hos eleverna i klassrummet?

Namn	Positiv/uppmuntran	Integrerat i vardagen i klassrummet	Positiv miljö/ klimat	Använder nåt program	Lyssna/se	Diskutera mycket med eleverna	Kompis-massage	Rutiner	Ta tag i saker	Styrkor/Svagheter	Föräldrakontakten	Trygghet	Använder inget program
Eva	X		X	X	X	X		X	X				
Sofie	X	X			X	X				X			X
Malena	X	X	X	X	X		X	X		X	X	X	
Rebekka	X			X			X	X	X				
Tess	X	X	X		X		X		X		X	X	X

4.4 Vilka är klasslärares utmaningar med att arbeta för att främja elevernas psykiska hälsa?

Namn	Resurs-brist	Att hinna	Veta när/hur/vad /hur mycket	Föräldra-kontakten	Brist på stöd av kurator etc.	Makt-lösheten	Hur föra samtal	Utrymmen för samtal etc.
Eva	X		X	X	X	X		
Sofie	X	X	X				X	X
Malena	X	X	X	X		X		
Rebekka	X	X	X	X	X			
Tess	X		X	X				

